

# ВЕСТНИК ЗОЖ



№ 16 (268), август 2004 г.



## Цитата дня

Вы подписались на «ЗОЖ»?  
Девиз у него всемогущий:  
Гляди на жизнь веселей,  
Дорогу осилит идущий!

Адрес: Нечаевой Елизавете  
Петровне, 617034 Пермская обл.,  
Ильинский р-н, с. Филатово.

## Письмо в номер

### ВОДОЙ ХОЛОДНОЙ ОБЛИВАЙТЕСЬ...

В «ЗОЖ» (№ 11 (263) за 2004 год) прочитал интервью с академиком Федором Григорьевичем Угловым. Спасибо за встречу с этим замечательным, удивительно скромным человеком. Я, грешный человек, всю жизнь создаю себе кумиров. Это были и Поль Брэгг, и Михаил Котляров, и создатель «Детки» Порфирий Иванов, и выдающийся хирург и приверженец здорового образа жизни Николай Амосов. А теперь еще и академик Углов.

Для меня он - главный зожевец России, наша национальная гордость. Это ни с чем не сравнимое счастье - встреча с таким великим, не побоюсь этого слова, человеком.

Мне 65 лет, веду здоровый образ жизни, по возможности занимаюсь лыжами, бегом. Участвую в Московском международном марафоне мира, в традиционных пробегах в городе Королеве. В 2002 году был вторым на 70-километровой дистанции среди ветеранов.

А обливание - это действительно какое-то маленькое чудо. Когда рассказываю, что я начал обливаться без подготовки, без закаливания - зимой сразу вышел на снег и опрокинул два ведра на голову, - на меня смотрели с недоверием. Может, академику Углову поверят? А я на своем опыте утверждаю: обливание холодной водой очень件зно.

Адрес: Колбасову Николаю Михайловичу, 309190 Белгородская обл., г. Губкин, ул. Раевского, д. 6, кв. 70.

## Внимание!

**Продолжается подписка на наши издания  
в почтовых отделениях России  
на 2004 год в двух агентствах:**

АПР (агентство подписки и розницы) со старыми индексами: Вестник «ЗОЖ», индекс 50153, журнал «Предупреждение», индекс 26062 и журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ», индекс 41777;

МАП (межрегиональное агентство подписки) с новыми индексами соответственно: 99607, 99608 и 99609.

## А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА «ЗОЖ»?!

## НАДО ТОЛЬКО ЗАХОТЕТЬ

Август кончается... Философ по этому поводу многозначительно сказал бы: "Кончается все...".

Но у нас с вами несколько иная философия: конец августа — это начало поры домашних заготовок на зиму и весну. Счастливые, возможно, лучшее время в году, когда своими руками перебираешь каждый огурчик, помидорчик, грибочек, представляя, какой вкусотиной обернется твой труд зимой. О пользе уже не говорю. Свое, домашнее, всегда вкуснее и полезнее магазинного или даже базарного.

В эту пору и жизнь улыбается, и оптимизма прибавляет. А если еще и здоровья за лето прибавилось, то совсем хорошо!

Все же улучшается жизнь. Медленно, не так скоро, как хотелось бы, но улучшается. Я по нашей почте сужу. В ней все меньше тоски и безысходности. Не могу определить, каков тут вклад "ЗОЖ", но надеюсь, что он есть. И в плане лечения, и избавления от "болячек", и улучшения самочувствия, и приобщения к нашей новой рубрике "Спорт и ты", и избавления от одиночества, наконец.

Знаете, что я вам скажу: важно хотеть, чтобы жизнь улучшалась. Хотеть! И делать для этого определенных шаги.

Я вот упомянул о рубрике "Спорт и ты". Да, да, есть еще и "Про-фи-лак-ти-ка". Но она — уже следствие приобщения к спорту. И вы боитесь этого прекрасного слова "Спорт", оно куда приятнее, нежели звучное — физкультура. Просто у каждого свой спорт. У тех, кто сегодня в Афинах — свой, у тех, кто пытается встать и идти — свой, свой он и у тех, кто делает утренний зарядку и так или иначе приобщается к движению, укрепляет мышцы. Принцип-то общий: "быстрее, выше, сильнее..."

Так вот, станьте спортсменами. Все! Сделайте сегодня на 100 шагов больше, чем вчера. Пробежите больше на 100 метров. Отожмитесь от пола не 10 раз, а 11 и прибавляйте в каждую неделю хотя бы раз. И так далее. Надеюсь, вы понимаете, о чем я говорю. В любом случае продвижение вперед улучшит вашу жизнь.

И еще. Приходит все больше писем, в которых наши читатели рассказывают о том, что сменили городской уют на неудобства деревенского быта и, по прошествии времени, нисколько об этом не жалеют. То есть обозначился некоторый отток населения из тесных и нездоровых "каменных джунглей" на природу. И это тоже улучшает жизнь. Если бы еще да государство помогло бы здесь пенсионному люду!..

Да, важно хотеть. Захотите избавиться от лишних килограммов — в них чуть ли не половина бед со здоровьем. Захотите быть ближе к природе. Захотите больше знать о себе и своем организме. Захотите научиться распознавать хотя бы некоторые полезные растения. Захотите... Сделайте это, и вы неизбежно измените свою жизнь к лучшему.

На этом все. Читайте сегодняшний номер "ЗОЖ" и будьте здоровы!

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 17-й, номер выйдет 6 сентября с.г.

## ЧТОБЫ БЫЛО ЧИСТО, НАДО НЕ СОРИТЬ

Прочитала в "ЗОЖ" (№ 9 (261) за 2004 год) статью Лидии Черновой из города Твери "Чистота — залог здоровья" и не могу не откликнуться. Как точно сказано: "У нас одна общая беда — безобразное отношение к окружающей среде".

Мне 67 лет, я врач. Еще 30-40 лет назад какими чистыми были реки и водоемы! Дети все лето купались, бегали босыми, не боясь поранить ноги. А сейчас во многих водоемах купаться вообще нельзя: камни покрыты бурно-зелеными водорослями, на воде пена от нечистот, на берегу валяются банки от пива, разбитые бутылки.

Наша Россия — самая богатая страна в мире по своим природным данным. Где еще есть такие запасы пресной воды, столько лугов, пастбищ, лесов? А сибирская тайга — ведь это легкие планеты. Об этом нам говорили еще в школе.

Почему же мы все так равнодушно относимся к окружающей среде? Приходит на память такой пример. Германия очистила свою единственную многоводную реку Рейн, превращенную во время войны металлургическими заводами, расположенными по ее берегам, в сточную канаву. Правительство обязало главу концерна построить очистные сооружения и привести в порядок русло реки. Это обошлось недешево. Но гораздо дешевле, чем борьба с заболеваниями, возникающими в результате загрязнения окружающей среды.

Да, нам нужны свои экологически чистые продукты

— без биодобавок, консервантов и красителей. Может быть, тогда будет меньше страдающих аллергией, диабетом, заболеваниями обменного характера, людей с большими зубами, в том числе детей.

Показатель здоровья — здоровые зубы, волосы, кожа. Мама мне говорила, что раньше старики и не знали, кто такой стоматолог. У нее зубы стали разрушаться только в 78 лет, в девичестве была коса толщиной в руку.

"Чтобы было чисто, надо не сорить". Такой лозунг я прочла на кабине водителя троллейбуса в городе Мисассе. Верные слова!

Адрес: Сивковой Людмиле Николаевне, 654251 Кемеровская обл., Новокузнецкий р-н, с. Кузедеево, ул. Береговая, д. 19 а.

"ЗОЖ": Точно — слова верные. Теперь бы за дело взялись. Но, похоже, единственное, с чем государство эффективно борется, так это с терроризмом.

## НАШ ВЕСЕЛЫЙ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Недавно мне исполнилось 50 лет, юбилей. Я — инвалид первой группы по зрению, но не унываю. У меня есть друг Саша Пермяков. Он совершенно слепой, сам научился играть на баяне и гармошке, сочиняет стихи и музыку. В нашем и соседних районах все знают его песни.

Ивушка с речкой тебе подарю,  
Светом, улыбкой тебя одарю.  
Речка под солнцем светлеет до дна,

Светится сердце,  
когда не одна.  
Эти веселые всплески  
волны,  
Словно напевы душевной  
струны.

Ты посиди здесь,  
у реки в тиши,  
Тоже стихи об мне  
напиши.

Мы с Сашей поем на  
больших российских база-  
рах: исполняем его песни,  
частушки, народные песни,  
цыганские романсы. Нас  
встречают очень тепло, по-  
тому что мы приносим ра-  
дость, поднимаем настрое-  
ние. Сейчас даже в глубин-  
ке забывают про баян и гар-  
монь. Без перерыва поем  
3-4 часа. Вот такой наш ве-  
селый, здоровый образ  
жизни!

А на стихи Георгия Степа-  
новича Анохина из Красно-  
дарского края, напечатан-  
ные в "ЗОЖ" (№1 (253) за  
2004 год), я сочинила музы-  
ку, и эту песню теперь поем  
для всех. Мы с Сашей Пер-  
мяковым хотим бросить  
ключ, чтобы читатели выси-  
лали нам свои стихи, ча-  
стушки, романсы.

Адрес: Зверовой Любо-  
ви Сергеевне, 427390  
Удмуртия, Сямсинский  
р-н, п. Кильмезь, ул.  
Одесская, д.7, кв. 23.

## ЗЕМЛЯ БЕССТРАШЬЯ — "НЕВСКИЙ ПЯТАЧОК"

В будущем году мы отме-  
тим 60-летие Великой По-  
беды. Наша семья потеря-  
ла на той войне отца, Лев-  
ченкова Нила Леонтьевича.  
Родился он в 1905 году, ра-  
ботал механизатором в коло-  
зе, воспитывал 4 детей.  
Когда началась Великая  
Отечественная, ждали пя-  
того ребенка. С первых  
дней войны отец ушел за-  
щищать Отечество, воевал  
в 947-м стрелковом полку

268-й стрелковой дивизии  
на самом горячем участке  
Ленинградского фронта —  
"Невском пятачке". Михаил  
Дудин, участник тех боев,  
писал:

"Земля бесстрашья —  
"Невский пятачок",  
Здесь полегли  
храбрейшие  
из храбрых".

Наш отец погиб 13 янва-  
ря 1943 года, на второй  
день после начала опера-  
ции "Искра" по прорыву  
блокады Ленинграда. Стар-  
шина, помощник команди-  
ра взвода Левченко Н.Л.  
был похоронен на поле боя,  
на правом берегу Невы. Но  
документ о месте захоро-  
нения у нас не сохранился:  
все унес пожар. И так полу-  
чилось, что только в 1999  
году мы узнали, где нашел  
свое последнее упокоение  
отец.

Спустя год мы побывали  
на братском захоронении в  
поселке Невская Дубровка  
— там лежат тысячи наших  
солдат. Жаль, что нет мемо-  
риала в память погибших...  
В прошлом году был открыт  
счет на его сооружение.  
Наша семья перечислила  
тысячу рублей. Хорошо,  
если к юбилею Победы ме-  
мориал будет построен и  
открыт.

Адрес: Левченкоковой  
Людмила, 677027 г.  
Якутск, а/я 41.

## ПРИПОД- НЯЛСЯ- СЕЛ-ВСТАЛ

Ровно год прошел, как я  
получил из "ЗОЖ" от докто-  
ра Владимира Степановича  
Хорошева рекомендацию,  
как мне быть с моим заболе-  
ванием, которым страдаю  
вот уже 6 лет. Был прикован  
к постели, лежал без движе-  
ния перед стареньким теле-  
визором, превратился в ин-  
валида первой группы с диа-  
гнозом — компрессионно-  
ишемическая миелопатия.

Когда ты неподвижен, ка-  
жется, теряешь счет вре-  
мени. Особенно если ко-  
варная болезнь прогресси-  
рует. И надо найти силы,  
чтобы преодолеть отчая-  
ние, депрессию, поверить  
в возможность новой жи-  
зни. Поднял меня, помог  
превозмогнуть трудности,  
обрести надежду вестник  
"ЗОЖ", твердые слова кон-  
сультанта "ЗОЖ": "Я смогу  
от всего этого избавиться,  
если очень захочу. Смогу —  
и все... Если захочу". И я  
захотел. Очень.

Этот призыв Владимира  
Степановича стал для меня  
ежедневной установкой,  
главным "лекарством", ко-  
торое позволило выкараб-  
каться из плена постели,  
начать двигаться. Конечно,  
успехи еще далеки от иде-  
ала, бывает, падаю, пере-  
живаю кризисы, неудачи...  
Но за минувший год на-  
учился самостоятельно по-  
ворачиваться в кровати,  
приподниматься, вставать  
и сидеть на краю постели  
без посторонней помощи.  
Могу и двигаться, держась  
за порученья, садиться в  
кресло-коляску и обратно.

Не скрою, всякое бывает,  
но ведь сам! Надеюсь,  
ежедневные несложные  
упражнения, а главное —  
вера в самого себя, в вос-  
становление движения,  
возможно, не сразу, но все  
же вернут меня в нормаль-  
ное состояние. Любовь  
близких людей, доброта  
"ЗОЖ" помогают видеть  
пока еще завешенный не-  
дугом мир, радоваться  
жизни.

Люди, страдающие таки-  
ми же коварными болезня-  
ми, встаньте и скажите  
себе, окружающим, что  
мир наполнен любовью и  
добротой, что он красив и что  
вы живете и обязательно  
победите недуг. Эти про-  
стые слова наполнят тело  
энергией, движением, и  
вера проникнет в вашу  
душу. Люди должны радо-

ваться жизни, они так ус-  
тoreны, такова их судьба.

Пишу не только потому,  
что приподнялся, встал и  
почувствовал себя более  
свободным. Хочу, чтобы и  
другие люди, прикованные  
к постели, тоже нашли свой  
путь к возрождению.

Адрес: Кемаеву Михаилу  
Ивановичу, 413600  
Мордовия, Ромодановс-  
кий р-н, пос. Ромодано-  
во, ул. Пролетарская, д.  
8, кв. 1.

"ЗОЖ": Мы искренне  
рады, Михаил Иванович,  
вашим успехам. Не ос-  
тавайтесь усилий!

## "СПАСИБО" — ЭТО "СПАСИ БОГ"

Дорогая редакция! Изви-  
ните, что обращаюсь к вам,  
как к дорогим, а не как к  
уважаемым. Вы для нас  
действительно дорогие.  
Объясню почему.

Что ценного в "ЗОЖ"? Во-  
первых, газета добрая, она  
насыщена какими-то по-  
ложительными эмоциями.  
Когда мне плохо, а так вы-  
дает: съела что-то не то,  
обострилась болячка кака-  
то — не спешу идти к врачу,  
а листаю свою подшивку и  
нахожу, чем себе помочь.  
Если не помогает, подкар-  
мливаю себя химией. Но,  
как правило, именно "ЗОЖ"  
помогает.

Не расстраивайтесь по  
поводу недружелюбных пи-  
сем. Это отчаяние людей,  
тех, кто хочет быстрого эф-  
фекта от применения того  
или иного опубликованного  
рецепта.

Лично я (проверено года-  
ми) использую для подде-  
ржания здорового образа  
жизни следующие:

● Подсолнечное масло,  
которым орошаю рот (это  
от любого недуга).

● Перекись водорода.  
● Гимнастика по Стрель-  
никовой.



● Горячая вода натошак, от давления.

● И природа, лес, хороший настрой в беседе с природой.

Это малая толика того, что я почерпнула из газеты. А главное — это то, что нас объединяет — это "ЗОЖ", это Клуб народной мудрости и здоровья, это то, что не дает нам падать духом.

Ведь, как говорят, если ты встал утром и ничего не болит — значит, ты умер.

Я не удивляюсь, что у газеты столько почитателей.

Как химик я могу сказать следующее: чтобы синтезировать химическое лекарство, биологи — химики изучают природу лекарственных растений. Затем, определив его целебные свойства, синтезируют химический аналог.

И вы правы, сто раз правы, отправляя нас к истокам природы.

Нас окружают растения, которые создал Господь для того, чтобы мы ими пользовались и верили в них.

А мы, ваши читатели, верим в "ЗОЖ" и хотим пожелать всем, кто работает в редакции, доброго здоровья, успехов.

Слово "спасибо" — это "Спаси Бог".

Свой адрес не пишу, мне 65 лет.

**P.S.:** Очень хочу, чтобы редакция процветала.

**Лина Никитина.**

г.Москва.

## МОЯ ПОЛЯНКА

У каждого человека, наверное, есть любимый уголок природы. Для одних — это деревья в парке или цветущий сад, для других — озеро или пруд под тенистыми вязами.

У меня много таких таинственных мест — это и наша задумчивая река Дёма, воспеваемая С.Т. Аксаковым, с ее

роскошными лугами и тихими заводями, и лес, что в округе. В самый разгар лета он богат своим разнотравьем: цветут белые ромашки и кашка, склонились вежливо голубые колокольчики...

Иду вдоль опушки леса и выхожу на мою кукуевскую полянку. Когда-то здесь была деревенька с таким же названием. А сейчас растут кукушкины цветы, словно капельки крови. И кукушка кукует лишь в пору их цветения.

Я опускаюсь на колени в густую цветущую траву, звенящую от кузнечиков и шмелей, и вижу краснеющие ягоды. Манит к себе своим ароматом лесная земляника — самая вкусная ягода. Собирает эти сочные и душистые ягоды нужно по утрам, когда солнце высушит росу, или под вечер вместе с чашелистиками и плодоножками. Земляника богата солями железа, кальция, фосфора. Из нее получается душистое варенье, джем, компоты. Это хороший диетический продукт для детей. Ее употребляют при малокровии, заболевании печени и почек. Мелкие ягоды и листочки мы сушим для заваривания чая зимой. В холодную пору лучшего средства от простудных заболеваний не найти.

Растет на полянке душица, известная среди населения под названием "матрешка", зверобой с желтыми соцветиями. Настой вместе с душицей пьем как чай ради профилактики от всяких недугов. Эффективна масляная вытяжка из цветков зверобоя при ожогах. Цветки режут, сверху заливаются подсолнечным маслом ровно настолько, чтобы им пропиталась трава. Через день-два зверобойное масло готово. Им можно намазать обгоревшее на солнце тело, хорошо помогает.

Полянку окружают берева, в их тени прохладно и можно скрыться от полуденного зноя. Однажды, глядя на вершинустройной березки, я услышала шелест ее нежной листвы, которая едва слышно разговаривала с небом, облаками, со мной. Ветер доносил лесную музыку волнами: то тишина, то музыка. И птицы пели. Я думала: "Как хорошо жить на земле!"

Весь год в запасе у меня листья березовые. Я их завариваю и пью как чай. Отваром прополаскиваю волосы после мытья. Березовые веники незаменимы в бане. В виде настоя березовые почки применяю как мочегонное, желчегонное, потогонное средство.

Вот и закончилось время пребывания на моей полянке. И себе удивляюсь, что не только люблюсь природой, но и живу с ней на равных правах. И наполняется мое лукошко ягодами и травами, а душа от общения с природой — народной мудростью и поэзией.

**Адрес: Михайловой Людмиле Ивановне, 453403 Башкортостан, г. Давлеканово, ул. Высоковольная, д. 13, кв. 7.**

## ВЕРНУЛА К ЖИЗНИ ПЕТРУШКА

Ночью у нас прошел сильный дождь. Утром вышла на полянку, оглянулась вокруг и замерла: до чего же прекрасен мир, в котором мы живем! Мне кажется, что настоящая любовь к природе приходит с возрастом. Только тогда мы начинаем постигать ее по-настоящему. Если раньше обычная прополка сорняков казалась делом обычным, то теперь

даже жалко как-то расправляться с ними. Ведь столько полезных растений у нас под ногами: и подорожник, и душица, и одуванчик, и мокрица... В любой такой травке есть своя целительная сила. Правда, каждому — своя. Кому-то помогает от недуга скорлупа грецкого ореха, а меня, например, три года назад к жизни вернула петрушка, вернее, ее сок.

Я сильно мучилась от приступов аритмии и тахикардии. Под вечер боялась наступления ночи, когда они обострялись. Из-за постоянных перебоев в работе сердца я очень ослабла, совсем не спала по ночам. Помню, после очередного приступа вышла ночью во двор, машинально сорвала стрелку петрушки в огороде и сунула ее в рот. Неожиданно мне вдруг стало хорошо — сок у петрушки приятный, душистый. Очень скоро я расправилась с петрушкой на своем огороде и перебралась к соседям. Так незаметно я стала возвращаться к жизни: наладился сон, появился аппетит. И теперь лет я всегда с удовольствием люблю пожевать листочки трав: будь то чистотел, подорожник или петрушка. Хотя на зиму, конечно же, заготавливаю для чая мяту, календулу, Melissa, чабрец, лепестки роз. И внуки с удовольствием пьют такой чай, и гостей не стыдно им угостить. Зимой, например, дня не проходит, чтобы соседка или подруга не заглянула ко мне в гости. Чаю попьем, сушеными травами обменяемся.

Деревенские люди добрые. Вы, городские, не обижайтесь, но это так — деревня миром живет. Не только лечим друг друга, но и поддерживаем, как мо-

жем. В деревне не продают своим — просто отдают. В одном дворе, к примеру, много лука уродилось, а в другом картошки. Берите, ешьте, нет проблем. Для соседа разве пожалеешь? Поэтому-то в деревнях и нет бомжей — миром кормим всех. Многодетные семьи у нас тоже не голодают. Государство о них меньше заботится, чем свои близкие и соседи: и кормят, и одевают. Мы живем все на виду, поэтому у нас нет секретов друг от друга. Знаем про все заботы, болезни и проблемы других. Вот так и газета наша объединила добрых людей, которые помогают и в горе, а главное — их сочувствие, желание дать полезный совет, нужный рецепт.

**Адрес:** Селеменовой Таисии Федоровне, 356123 Ставропольский край, Изобильненский р-н, ст. Рождественская, ул. Кузнечная, д. 44.

## НАШ СКОРМНЫЙ, НЕНАВЯЗЧИВЫЙ ДРУГ

Если бы меня спросили, в каком издании лучше всего можно узнать об истинной жизни россиян, я бы назвала "ЗОЖ".

Про вестник впервые услышала год назад, когда маме предстояла операция. Сидела в очереди к ее врачу, и в разговорах больных то и дело мелькало загадочное слово "ЗОЖ". Все знали, что это такое, кроме меня. А я тогда хваталась за любой совет, который помог бы моей маме, и, конечно же, стала выяснять, что это за таинственный "ЗОЖ", который говорит, советует, объясняет, помогает, предупреждает.

Выйдя из поликлиники, сразу же направилась к га-

зетному киоску и долго рассматривала витрину, прежде чем увидела небольшую неприметную газету. Прошел год и теперь среди десятков кричащих, разукрашенных изданий мгновенно выхватываю глазами наш скромный, ненавязчивый "ЗОЖ". Согласитесь, одно дело — читать книгу народных рецептов и совсем другое — письмо человека, у которого такая же болезнь и который ее преодолел и делится, как это удалось. Такой рассказ воодушевляет, дает силы не поддаваться недугу, бороться с ним: ведь если кто-то смог, значит, и я сумею!

Вот почему "ЗОЖ" всегда будет нашим главным советчиком и другом.

**Адрес:** Курашовой Марине Васильевне, 142620 Московская обл., г. Куровское, ул. Свердлова, д. 117, кв. 18.

## ЗДРАВСТВУЙ, СОЛНЦЕ!

Недавно восьмилетний соседский Лешка спросил меня:

— Вы, дядя, наверное, старый и больной?

Я даже опешил и, в свою очередь, поинтересовался у пацана, почему он так решил. Лешка ответил:

— Так у вас же тяпка маленькая!

На сердце как-то сразу отлегло: кому приятно слышать, что ты старый и больной, когда тебе всего 60 с небольшим хвостиком. А тяпка у меня действительно небольшая. Это прежняя была сделана из лемеха плуга. Вот той тяпкой я помолodeчки махал так, что земля дрожала. Теперь, конечно, и годы не те, да и понял, что работа должна быть не в тягость, а в радость. Держак у тяпки — удобный, длинный, крепкий. Тяпаю картошку не спеша. Она любит, когда ее

часто шевелят, особенно если дождя долго нет. Такая "процедура" у меня сухим поливом называется. Тяпаю свою плантацию и пою. Кстати, люблю петь и во время длинных прогулок на природе или когда пешком иду из поселка в город, а это километров пять.

Нет, недаром говорится, что "легко на сердце от песни веселей". Исполнишь весь свой репертуар, так его и повторить можно. Глядишь, с песней и прополка незаметно продвинулась, и не так чтобы устал. Впрочем, сколько бы ни сделал — и слава Богу! Работы всегда хватает. По осени участок трактором не паху, лопатой вскапываю. Конечно, работа и другая имеется, но труд на земле — особенный: есть о чем подумать, поразмышлять, получаешь душевное спокойствие и какое-то особое настроение.

А еще появляется желание подольше пожить да побороться с нашими мужскими болезнями, с тем же простатитом. Много есть разных лекарств, но они дорогие, не по карману пенсионерам: иная упаковка 500 рублей, а у нас на курс лечения надо не одну. Или врач назначит уколы чуть ли не за полторы тысячи. Хорошо, что есть народные средства и специальные упражнения. А еще когда намахаешься лопатой — так вообще сразу про все болезни забудешь!

Кроме того, дачная огородная работа — всегда на свежем воздухе, на природе. Загар получаешь, как на Черном море. Так что тяпаю я картошку и пою в свое удовольствие. Летом солнце рано встает, воздух прохладный, дышится легко. Полной грудью вдыхаю ароматы трав и цветов. И — пою.

Здравствуй, солнце! Здравствуй, новый день! Я весел, здоров! Чувствую

себя молодым и радуюсь каждому прожитому дню!

**Адрес:** Немирову Валерию Александровичу, 346359 Ростовская обл., г. Красный Сулин, ул. Полевая, д. 6.

## ПОВЕРНИТЕ ПОТОК МЫСЛЕЙ

Пространство нынешнее заполнено нитью до предела. Невозможно выйти из дома: тут же тебя завалит пылью жалоб, стенаний, обид, «букетами болячек». Мое мнение: сидим на сундуках с бриллиантами, золотом, серебром, но открыть их не осталось сил. Наши страдания не от нехватки всего, а от избытка. Уныние — великий грех, когда лень подняться с сундуков. Еду на свой участок с бабугей лет 80, которая повторяет: «Чижолый нынче год! Чижолый!». Я согласна: до того тяжелей, что кусты смородины разодрались от избытка ягод, яблони изнемогают от наливающих яблок, сыпется малина, трава по пояс, грибы хоть косяк коси... Куда ни посмотришь — брошенные колхозные земли. Бери хотя бы одну сотку, возделай свой райский сад. Нет, мы сидим лет по 30-40 на лавочках у вонючих подъездов, шелкаем подсолнухи до одурения, потом идём глядеть «Окна» по телевизору. Когда же припрет геморрой, кидается писать в «ЗОЖ»: спасите, помогите, безумно страдаю, медицина бес- силна! Лозунг дня должен быть таков: лицом к родной земле, лицом к брошенным деревням, прочь жалобы, поверните поток сознания в сторону радости, движения, воли, труда.

**Адрес:** Жаворонковой Маргарите Николаевне, 391110 Рязанская обл., г. Рыбное, ул. Урожайная, д. 2.

# ВЛАСТЕЛИН ЛИ СУДЬБЫ – ДИАГНОЗ?

Сколько бы ни было встреч с врачами, каждый медик обязательно скажет, как важна ранняя диагностика. Несогласных с этим утверждением нет. Но что может сделать обыкновенный человек, дабы поймать болезнь в начале, при ее зарождении? За консультацией корреспондент "ЗОЖ" Юлия Кириллова обратилась к начальнику отделения ультразвуковой и функциональной диагностики Центрального госпиталя Спецстроя России, полковнику медицинской службы, заслуженному врачу России и члену Американской ассоциации эхокардиографии и Американского института ультразвука в медицине Эдуарду Адольфовичу КОЗЛОВУ.

**"ЗОЖ":** Сейчас развелось столько диагностических центров, что, кажется, никаких проблем с определением заболевания нет, даже слово "томография" стало обиходным. Чем это объяснить?

**Эдуард КОЗЛОВ:** В диагностике за последние годы произошли поистине революционные прорывы. Помимо "экзотических" методов обследования по радужной оболочке глаза, ушной раковине, "жизненным точкам" Фолля, были созданы аппараты, использующие кроме рентгена и другие виды излучения – импульсные магнитные поля, ультразвук.

Более четверти века назад в дополнение к привычной рентгеноскопии появилась рентгеновская томография, которая открыла доступ к получению объемных изображений и позволила заглядывать даже в мозг человека. Благодаря ей и компьютерным средствам отображения фраза "я вижу вас насквозь" стала буквальной – внутреннее состояние любого органа можно представить на мониторе в различных сечениях.

С каждым годом человеческое тело наблюдается все детальнее. Не случайно

лауреатами Нобелевской премии в 2003 году объявлены ученые, которые открыли, что, регистрируя магнитный резонанс, возникающий в атомах вещества, можно весьма точно контролировать состояние живых тканей абсолютно нетравматическими методами. Они реализованы в сложных и дорогих физических приборах — МР-томографах. В мире их используют все шире, число МРТ-исследований уже достигает 60 млн в год. А инструментами для управления томографами, для отображения и хранения результатов стали компьютеры.

Впрочем, нынче "компьютеризуются" и привычные медицинские процедуры – вплоть до выписки медицинских заключений и рецептов. Однако большинство наших пациентов еще только начинают привыкать к подобному процессу.

**"ЗОЖ":** Как же, как же, я все чаще встречаю рекламу компьютерной диагностики, выглядит очень заманчиво.

**Э.К.:** Ну вот, вы тоже попались на эту удочку. Со всей ответственностью заявляю, что для врачей обобщенное понятие "компьютерная диагностика" или

"биорезонансная диагностика" не имеет конкретного смысла. Если же бойкий рекламодатель манипулирует только подобными терминами, это лохотрон, вроде пресловутой "брежневской таблетки" и "чудо-средств", доступных только китайским императорам или кремлевским небожителям! Никакие так называемые "компьютерные системы нелинейной диагностики" на физическом уровне не дают истинной картины состояния организма. А малопонятные словосочетания имеют такое же таинственное содержание, как, например, "черная магия", которая у некоторых еще вызывает слепую веру.

Пользуясь малограмотностью клиентов в компьютерно-медицинской области, создатели таких реклам дурят им головы картинками из анатомического атласа с кружочками, квадратами и треугольниками, сопровождая их псевдонаучным текстом. И продвигают эти мифы дорого.

Но истинный ужас в том, что, поверив "диагностирующему компьютеру", больные не идут к врачу!

**"ЗОЖ":** Куда ж в таком случае податься рядовому человеку? Я слышала, что сеанс рентгеновской томографии обходится в тысячу рублей, а в случае МРТ — в две-три тысячи и даже более того!

**Э.К.:** Действительно, томографы и их эксплуатация пока очень дороги, но эта высокоточная техника нужна в сложных случаях, когда речь идет о спасении жизни при опухоли в мозге, например. А для массового обследования самый дешевый, доступный, безвредный, не имеющий ограничений по возрасту и состоянию пациента метод — ультра-

звуковая диагностика — УЗИ. Акустические волны позволяют увидеть на мониторе строение внутренних органов в движении. Для этого не нужны специальные помещения, защитные экраны. Приборы просты в эксплуатации и надежны. А главное, с их информационной помощью можно анализировать состояние любых органов, и мягких, и костных тканей — практически во всех отраслях медицины от хирургии и кардиологии до дерматологии и венерологии.

За четверть века своего развития УЗИ заняли прочное место в поликлиниках и больницах, потеснив и рентген, и неизменно принадлежность терапевта — флюорокоп.

**"ЗОЖ":** И в чем конкретно проявляются преимущества УЗИ?

**Э.К.:** Ну, например, порок сердца раньше определяли по тени на рентгеновском снимке, то есть судили о заболевании по косвенным признакам. Но "театр теней", конечно, не обеспечивал высокой точности. Ультразвуковая эхокардиография позволяет прямо видеть на экране компьютера клапаны сердца, как движется кровь и в нужном ли направлении, нет ли где "дыр" или, наоборот, атеросклеротических бляшек. В конечном счете, проясняется, нужна ли операция. Ведь случается, что кардиограмма определяет человека в реанимационное отделение — у него-де инфаркт, и только ультразвуковое исследование быстро и точно устанавливает, что до поражения сердечной мышцы еще далеко.

С другой стороны, буквально нескольких минут достаточно, чтобы понять необходимость операции



при травме, потому что за тривиальным синяком на лице может скрываться внутри головы невидимая снаружи гематома. Кстати, тромбоз и кровоизлияние в мозг имеют схожие симптомы. Различить их методами обычной диагностики трудно, а лечение должно быть разным. Сегодня принять верное решение врачу и помогает современная высокоточная диагностическая техника.

**"ЗОЖ":** Значит, если у меня колунго в боку, надо немедленно бежать к вам на УЗИ?

**Э.К.:** Ни в коем случае. К сожалению, сейчас появилось довольно много людей, страдающих ятрогенией – вынушенной болезнью. Побывав у врача, такой пациент решает, что дела его плохи, и начинает выскивать у себя все новые симптомы недуга. Вызволить человека из плена такой ложной диагностики довольно трудно. Вот и приходится он ко мне, требуя обследовать бок, полагая, что печень болит. А у него боль возникает при поворотах, то есть налицо сильный корешковый синдром. Ему не УЗИ, а невропатолог нужен, чтобы мышечно-позвоночные боли унять. Нет, самодетельные визиты на ультразвуковую диагностику – это потеря времени и для доктора, и для пациента.

**"ЗОЖ":** Вы упоминали о том, что УЗИ-диагностика желчного пузыря обеспечивает почти стопроцентную точность.

**Э.К.:** Да, я хотел рассказать еще об одном аспекте УЗИ – холецистографии. Общеизвестно повальное увлечение последних лет чистками организма. Взглянув за эту процедуру однажды целым отделом в одном из проектных институтов. И у одной сотрудницы неожиданно началась желтуха. Естественно, больную положили в инфекционное отделение

больницы. Но за желтухой у нее последовало психическое расстройство. В чем же было дело?

Пострадавшие начали чистку, не озаботившись обследованием своего желудочно-кишечного тракта. Смесь оливкового масла с лимонным соком вызывает сокращение желчного пузыря и выдавливание камней в желчные протоки. Но если мелким двухмиллиметровым камням удается двигаться дальше, то крупные четырех-пятимиллиметровые конкременты часто не могут расцарапать свой путьпровод и застревают. В результате закупорки пузырного протока развивается острый холецистит (воспаление стенки желчного пузыря). А если оказывается перекрыт холедох – общий желчный проток, то возникает желтуха. У той женщины вслед за желтухой произошло отравление организма, вызвавшее поражение мозга, и начался психоз. Операцию ей, конечно, сделали. Желтуха прекратилась. Но мозговые сдвиги оказались необратимыми.

И ведь всего-то надо было посоветоваться с врачом, который направил ее пациента на УЗИ.

Кстати, в крупных больницах имеются отделения неотложных УЗИ, предназначенных для острых патологий брюшной полости.

И еще один китайский совет. При желчекаменной болезни, когда мы сидим или стоим, приступов не бывает, – камни покоятся "на дне". А стоит прилечь после обеда на правый бок, как желчь начинает вытекать из желчного пузыря, и камни могут скатиться к выходу. Чтобы не спровоцировать острый холецистит, советуем в течение двух часов после приема пищи не ложиться, а если уж невмоготу, то только на левый бок.

**"ЗОЖ":** По-моему, вы

противоречите себе. Говорите, что самому к вам на УЗИ лучше не соваться, а с другой стороны, призываете советовать с врачом.

**Э.К.:** Я призываю следить за своим здоровьем. К сожалению, в России нет такой привычки в заводе. Поберегите хотя бы свои деньги, ведь болезнь – это дорогостоящее "удовольствие", лучше не допустить ее возникновения. Однако большинство россиян будет ждать, пока гром не грянет.

Надо учитывать и процесс омоложения болезней. Мужчине, например, стоило бы проверять свои сосуды уже в 25-30 лет. Современная техника позволяет обнаружить атеросклеротические бляшки, чтобы начать профилактическое лечение. Но разве кто-нибудь в этом возрасте задумывается о своем здоровье? Тем более что, узнав о грозящей опасности, надо будет изменять образ жизни и режим питания, бросать курить и т.д.

Так что я призываю читателей вестника свои привычки принаравливать к XXI веку. Не ждать, пока врач за руку поведет лечиться, а самому проявлять интерес к собственному состоянию здоровья. Сейчас выпускается много литературы. Каждый может познать азы того или иного лечения, пройти "курс молодого бойца" для борьбы со своим недугом. Пора уже отрешаться от свойственной нам вопиющей безграмотности в медицине и упования на помощь со стороны.

**"ЗОЖ":** Ну, а все же какие-нибудь общие сове-

ты по самодиагностике вы можете дать?

**Э.К.:** Признаки нарушения в организме обычно можно определить по внешнему виду и цвету языка, изменениям на коже. Недаром говорят, что язык – это вывеска желудка. Белесый язык с красными прожилками означает возможный дисбактериоз. Если лицо краснеет, щеки впадают, возбудимость повышена, а язык покрыт серовато-белым налетом, пора проверить желудок, вероятно, изменена кислотность. Желтоватый налет на языке, одутловатое лицо, горечь во рту после жирной пищи, раздражительность сигнализируют о неполадках в желчном пузыре. Красным кончик языка становится при возможном отравлении, плохом пищеварении.

О проблемах с сердцем свидетельствуют загрудинные боли при физической нагрузке, иногда вечерние отеки ног. Вялость, апатия, сонливость, одутловатое лицо и бледная кожа – это приметы снижения функции щитовидной железы – гипотиреоза. А агрессивность, плаксивость, высокое давление, раздражительность и сердцебиение говорят о чрезмерной выработке гормонов щитовидки – гипертиреозе. Но вообще ведь у каждой болезни – свои приметы. С налету "слепотыские" навыки распознавания болезни не появятся. Надо своими болячками интересоваться более детально. Поэтому, хотя общая диспансеризация у нас канула в Лету, не стесняйтесь заглядывать в поликлинику, чтобы пройти обследование.

*Когда-то для того, чтобы узнать свое будущее, обращались к гадалкам и прорицателям. Теперь судьба здоровья заложена в диагнозе. Нынче это надежный ориентир, остается только выбрать программу действий. Так начинайте же свой путь к оздоровлению!*

## И Снова Водка с маслом

Пятнадцать лет назад наша молодая семья переехала из Калуги в Керчь: там строился завод, нужны были специалисты. Молодежь приезжала из разных уголков страны.

Мне тогда был 31 год, о здоровье не задумывалась. Откуда знать, что в таком возрасте резкая смена климата может быть чревата последствиями и под жарким южным солнцем следует опасаться не только ожогов?

И года не прошло на новом месте, как я стала ощущать перемены в самочувствии. На солнце вдруг начался звон в ушах, темнело в глазах, становилось плохо, накатывала слабость с холодным потом, пульс становился учащенным. А потом обнаружила бугорок на правой стороне шеи. Спросила у мужа, что это может быть. Он сказал, что тут расположена щитовидная железа. Из всего-то! обрадовалась я. Наплевать и забыть! Подумаешь, увеличилась чуть-чуть.

Года через два я пошла к врачу. Сил уже больше не было: тряслись руки, ноги, голова - все тело. Измучили боли в сердце, постоянное, беспричинное раздражение, вспышки гнева... Лечили меня препаратами, которые снимали только симптомы, но волосы начали выпадать прядями. Стала втирать в кожу головы сок лука, заставляла себя, несмотря на слабость, больше двигаться, преодолевать желание присесть, прилечь... Несколько лет, по сути, единственным моим лечением были движение и оптимизм.

В 1999 году, продав жилье за бесценок, мы вернулись в калужские края. Ку-

пить за те же деньги квартиру для семьи из четырех человек было нереально. Спасибо родителям - отдали нам бабушкин дом в селе. Здесь-то я и прочитала первые номера "ЗОЖ", хотя по методике Шевченко узнала еще в Керчи. В Калуге нашла еще брошюру и однажды зимой, когда вновь накатила дикая слабость, решила попробовать лечиться смесью. Тем более к этому меня подтолкнул откровенный разговор с эндокринологом о том, что до сих пор неизвестны истинные причины диффузного токсического зоба, нет эффективных способов лечения, операция непредсказуема последствиями и к полному излечению не приводит. Все это - борьба со следствием, а не с причинами.

Семь месяцев я пила смесь по полной схеме. Силы прибывали. К весне появилось ощущение, что горы свернуть могу. Кроме того, нормализовалась печень: прежде была сильно увеличена и твердая, как камень. Дотронуться до нее из-за боли не могла. А через какое-то время после начала лечения смесью я неожиданно спохватилась - совсем "забыла", где печень находится: она стала мягкой, "убралась" до нормального состояния. Прекратился звон в ушах, исчез холод в ногах.

В начале лечения на коже грудной клетки появилась сыпь: это через поры выводились шлаки. Пока сыпь сама не исчезла, бороться с ней было бесполезно. Да и не нужно - все это соответствует проводимому лечению, не следует мешать организму очищаться. Несколько дней боли бедренных костей. У Шевченко нашла пояснения, что могут возникнуть некоторые неприятные явления, но бояться их не надо, все

пройдет. Ремонт в доме без шума, пыли не обходится, а тут организм...

Кстати, некоторые женщины, что вместе с нами приехали в Керчь из других климатических зон, стали потом страдать бронхитальной астмой, кое-кто в очень тяжелой форме. Увы, не для каждого переезд на юг полезен: как говорится, одному лекарство, другому - яд.

Ну а мне еще долго лечиться смесью Шевченко. Что до водки - как не любила ее, так и не люблю. По мне, она - аптечный препарат.

**Шурупова Елена.**

Калужская обл.

(Адрес в редакции).

**"ЗОЖ": Увы, Елена сообщила, что отвечать на письма нет времени, поэтому попросила не давать адрес. Но дело, в конце концов, не в этом. Вот еще один случай - помимо онкологии - в котором присутствует смесь водки с маслом 30+30. И результат, как видим, положительный. Получается, что смесь водки с нерафинированным подсолнечным, льняным, а возможно, и каким-то другим маслом - практически универсальный препарат.**

**Или... все наши читатели выдают желаемое за действительное, чего быть не может. Смысла нет!**

**А что скажет по этому поводу медицина?**

## ЭТОТ ВСЕСИЛЬНЫЙ КЕРОСИН

После того как в "ЗОЖ" (№ 3 (255) за 2004 год) был напечатан мой рецепт лечения миомы, получила много писем с вопросом: "Каким керосином лечить миому, очищенным или

нет?" Всем ответила, а потому подумала: а вдруг кто-то начнет лечение авиационным или белым, очищенным керосином?

Дорогие женщины! Лечиться нужно простым керосином, которым пользовались еще до Великой Отечественной войны и после нее. Его нужно самим фильтровать через плотную ткань. Никаких ожогов не будет, если держать тампон точно пять минут! Если миома еще не запущена, можно делать процедуры через день, только не более двенадцати сеансов.

Хочу напомнить: если миома удалена оперативным путем и снова выросла, керосин уже не поможет. У кого эрозия во влагалище или на шейке матки, керосин противопоказан! Вначале нужно справиться с эрозией.

Многие читательницы интересуются: если миома за один курс не рассосется, можно ли повторить его?

Можно, но месяца через три, не раньше. А вот еще один рецепт от миомы. Взять 1 ст. ложку сухих цветков картофеля и залить одним стаканом кипятка. Настоять 15-20 минут, процедить и пить по 1/3 стакана три раза в день до еды.

Предлагаю женщинам, у которых эрозия на шейке матки, рецепт, который помог мне. Было это давно, более 30 лет назад. Ни мази, ни спринцевания марганцем не помогали. Тогда я решила пролечиться майским медом, каланхоэ и простым подсолнечным маслом, доведенным до кипения.

Каланхоэ толкла в деревянной ступке, процедила, сок смешала с медом и маслом в пропорции 1:1:1. Состав постоял дней семь в комнате, в темном месте. Перед употреблением надо как следует размешать, чтобы масло поднялось наверх. Затем для тампона



налить в другую посуду, остальное держать в прохладе. Немного нагреть и, обмывнув тампон, ввести во влагалище на всю ночь. Утром рано поспириваться настоем аптечной ромашки. Курс 10 дней, мне его хватило, чтобы навсегда избавиться от эрозии.

Этим же составом я вылечила руку старшему сыну, который вернулся с соревнований по классической борьбе из Одессы. При падении на ковер он получил ожог левой руки. Там, видно, плохо обработали, ворс попал в ткани, кожа была содрана. Приехал домой, а рука болит, рана загноилась. Я сразу натолкла каланхоэ, смешала с маслом и медом. Смоченную в этом снадобье марлю положила на рану, забинтовала. Меняла повязку через день. Гной исчез, а через три дня вообще не стали делать повязку. Чтобы образовалась корка, смазывала место ожога борным вазелином.

Я и теперь пользуюсь этим рецептом, закапываю в нос, когда заложено, лечу ожоги. Даже мастит левой груди оказался бессильным перед каланхоэ с медом и маслом.

Во время войны лечили, да и теперь некоторые люди лечат ангину керосином. Только его надо фильтровать через гигроскопическую вату. Потом наматывать кусочки ваты на кончик палочки, смочить в керосине и смазать миндалины как можно глубже. Причем делать это следует каждые полчаса в течение одного дня! Ангина проходит быстро. Прежде чем призвать на помощь керосин, необходимо проверить миндалины. Если там есть нарывы или язвочки, то лечение керосином категорически запрещается!

В рубрике "Отзовитесь!" многие просят совета, как хоть на время избавиться от

ревматизма и остеохондроза. Предлагаю рецепт, который применяла сама. Взять 50 г камфоры и растворить в 100 г спирта, потом высыпать туда же 50 г горчицы и растворить. Затем отдельно 100 г яичного белка смешать с основным составом. Натереть больное место, но не досуха, а чтобы осталась слои, который затем вытереть тряпочкой. Спокойно ложитесь спать, через несколько дней почувствуете себя гораздо лучше.

И еще: чтобы лучше росли волосы, в селах в свое время натирали кожу головы луком и керосином. Хорошо массировали и смывали простым мылом. Лысы могут вырасти волосы. Результат превзошел все ожидания!

**Адрес: Пашковской Раисе Матвеевне, 385775 Краснодарский край, Майкопский р-н, ст. Севастопольская, ул. Садовая, д. 21.**

## ВЫТАЩИТЕ ОКОПНИК ИЗ "ОКОПА"

В январе - а зима была с гололедом - я так "славно" брякнулся на спину, что еле поднялся и кое-как добрался до дому. Грудь болит, поясница отваливается - ни лечь, ни повернуться. Сделал рентген: оказалось, сломано три ребра, а в одном - даже три перелома. Хирург посоветовал обвязать полотенцем и лежать 1,5 месяца, не двигаться.

Что делать? Вспомнил об уникальных лечебных свойствах окопника лекарственного. В народе его называют: живокость, костолом. Слава Богу, он у меня свой - есть и корень, и настойка. В настойку для усиления действия добавил димексид и стал делать

примочки на сломанные ребра, чередуя их с компрессами из серебряной воды концентрацией 20-30 мг/л при температуре 30 градусов, которую получал на ионизаторе собственного изготовления. В данном случае воспользовался рекомендациями академика Л.А.Кульского.



Боли уменьшились, жить стало веселее. Такие же примочки делал на позвоночник, но в ванне перед заходом в парную все позвоночки и больные суставы смазывал еще и концентрированным зверобойным маслом.

К слову, применяя окопник также при варикозном расширении вен, трофических язвах, тромбозах. Внутрь настойку окопника принимаю по 10 капель, разбавив водой, 3 раза в день за 30 минут до еды. Вот рецепт приготовления настойки. Возьмите 100 г свежего, очищенного от земли (но не мыть) корня, залейте 0,5 л хорошей водки, настаивайте 25 дней, взбалтывая через сутки. Для наружного применения лучше взять крепкий самогон.

Свежий натертый корень окопника можно прикладывать к больным венам, трофическим язвам. Но надежнее и удобнее пользоваться мазью: 1 часть измельченного корня окопника и 2

части цветков каштана конского перемешайте, слегка увлажните водкой (лучше крепким самогоном) и на 30 минут поставьте в теплое место. Затем добавьте 3-4 части свежего нутряного топленого свиного жира и на 2-3 часа поставьте томить в духовку, не допуская кипения. Затем отожмите и готовую мазь разлейте в баночки.

Мазь накладываем на больные места, накрываем льняной тряпочкой и компрессной бумагой, завязываем. Я это делал на ночь. Хорошо одновременно принимать настойку окопника по 10 капель (с водой) 3 раза в день за 30 минут до еды.

Замечу, если пить настойку окопника по 30 и более капель, происходит очищение организма от вирусов, вредных микробов, снимаются воспалительные процессы. Помогает она и при остеопорозе, туберкулезе, раке.

При втирании утром и вечером 20%-ной настойки окопника с добавлением 10%-ного димексидида идет восстановление костной ткани, позвонков, рассасывание межпозвонковой грыжи. Вообще-то окопник обладает многими лечебными свойствами, но я рассказал лишь о том, что использовал сам.

В результате такого комплексного лечения я смог через 20 дней спать в любом положении, а через 30 дней делать зарядку. Боли ушли, ребра срослись, перестали беспокоить поясницу и позвоночник, а ноги - отекают. И еще: для ускорения восстановления хрящей не забывайте о костном отваре. Я пил его вместо воды.

**Адрес: Астраханцеву Анатолию Сергеевичу, 939700 Тамбовская обл., п. Первомайский, ул. Советская, д. 38.**

# О ПОЛЬЗЕ НЕОБРЕМЕНИТЕЛЬНОГО АСКЕТИЗМА

В "ЗОЖ" (№ 8 (236) за 2003 год) мы опубликовали коротенькое письмецо Сарии Галеевны Абдуллиной, в котором она рассказала о директоре реабилитационного центра "Надежда" сельском враче Альфреде Абдулбаровиче ЗИГАНШИНЕ. На фоне весьма частой (и подчас справедливой. — Прим. Адм.) ругани наших читателей в адрес официальной медицины рассказ Сарии Галеевны выглядел "лучом света в темном царстве". В итоге мы отправили в село Ново-Чурило Арского района, что в Татарстане, нашего специального корреспондента.

И представьте: все подтвердилось. На фоне неприглядной действительности российской глубинки врач — поистине светлая голова, создатель своей собственной методики, в которой и особых открытий-то, в общем-то, нет. Но все использованные позиции, скопированные вместе, приносят неизбежно положительный результат.

— Большинство наших недугов от

хронического переедания, — считает Альфред Абдулбарович Зиганшин. Поэтому в Центре применяется жесткая низкокалорийная диета с элементами лечебного голодания. Плюс сеансы иглоукалывания, психо- и фитотерапии.

Собственно, те, кто хочет познакомиться с методами Альфреда Абдулбаровича подробно, должны поднять вестники "ЗОЖ" (№ 9 (237) и 18 (246) за 2003 год).

Дело здесь в том, что наш корреспондент, бывав в Ново-Чурило и рассказав о Зиганшине, впоследствии вернулся в центр "Надежда" уже в качестве пациента. Итогом лечения оказались 9 потерянных килограммов и резкое улучшение самочувствия.

Но и это еще не все. Спустя год наш корреспондент вновь приехал к Зиганшину с двумя задачами: узнать, что изменилось за это время в жизни сельского высокотехнологичного санатория, и продолжить очистку организма, его оздоровление и омоложение.

Вначале кратко напомним, в чем суть метода Зиганшина. В течение 21 дня его пациенты — а это чаще всего люди преклонного возраста: ветераны труда и пенсионеры — чередуют дни низкокалорийного питания с "голодными" днями. Под низкокалорийным питанием подразумевается компот из урюка с пятью-шестью ягодами на весь день и один раз в два таких дня свежий апельсин. В "голодные" дни — только вода с долькой лимона и четверть зубчика чеснока для дезинфекции пищевода. На два "урючных" дня приходится два "голодных". Последние пять из 21 дня — "урючные": чтобы дорога домой не требовала от пациентов усилий и внимания для выхода из голодания.

Параллельно с такой диетой доктор Зиганшин

трижды в неделю производит иглоукалывание для снятия голодного стресса и снижения аппетита, назначает уколы алоэ, таблетки апилака и настойку прополиса для повышения иммунитета, таблетки ливовита, комплекс очистки "Добро и сила", вечернюю ложку морской капусты и три дневные дозы магнелии для недопущения запоров.

Такое комплексное лечение позволяет радикально снизить количество откладывающихся на стенках сосудов и капилляров жиров и жироподобных веществ, солей на суставах и позвонках. В результате заметно улучшается самочувствие, а зачастую и окончательно излечиваются связанные с возрастом и неправильным образом жизни болезни атеросклеротичес-

кого характера, ишемическая и гипертоническая болезни, регулируется ритм сердца, теряет остроту остеохондроз, отступают многие желудочно-кишечные, нервно-психические и другие заболевания.

— Изменилась ли за прошедший год система оздоровления? — спрашиваю доктора Зиганшина.

— Совсем незначительно, — отвечает Альфред Абдулбарович. — Принцип оздоровления остался прежним. Добавлены лишь некоторые детали. Поскольку большинство пациентов "Надежды" страдают в разной мере сердечно-сосудистыми заболеваниями и имеют артрозо-артритные изменения в суставах и позвонках, потребовались дополнительные процедуры. Сердечникам добавлено

эффективное средство для питания сердечной мышцы и коронарных сосудов. Изобретать ничего не пришлось — ценные вещества содержатся в косточках того же урюка. Одна расколота косточка в день — и большой получает зернышко, по вкусу напоминающее миндальный орех. Оставшиеся косточки мы рекомендуем высушивать на подоконнике большой палаты и забирать с собой.

Для страдающих подагрой, артритами-артрозами, пяточными шпорами тоже есть хорошо помогающее средство: спиртовая настойка из белых картофельных проростков. Готовится она так: зимой и весной хранящаяся картошка неизбежно начинает прорастать. Мы отламываем белые проростки, пока они еще небольшие, стараясь выбирать самые толстые и короткие. Банку из светлого стекла плотно наполняем такими проростками, свежими и нематыми, слегка их приминая. Открытую банку ставим на подоконник на две недели. По истечении этого срока заливаем спиртом по горлышку (на пол-литровую банку уходит примерно 300 мл спирта), плотно закрываем банку и помещаем ее на месяц в темное место. Осталось настойку процедить, и она готова к употреблению. Натиранием больных мест лечат заболевания опорно-двигательного аппарата. Производят их раз в день перед сном. Один курс длится 2-3 недели в зависимости от самочувствия.

Еще одно существенное уточнение к системе: настойка прополиса назна-

чается только тем, кто не имеет склонности к повышенному давлению, поскольку прополис – средство возбуждающее.

Важный нюанс лечения по Зиганшину, о котором год назад я не знал, а ныне хорошо прочувствовал на себе: в период очищения организма может скакать давление, особенно в первые дни, в дальнейшем нормализуясь или становясь чуть ниже привычной для человека нормы. Также может напомнить о себе сердце, появиться слабость, зябкость, головокружение. Доктор Зиганшин учит своих пациентов не бояться этих сопутствующих неприятностей и не принимать для их устранения таблеток, за исключением тех лекарств, которые, к примеру, гипертоники продолжают принимать на протяжении всего курса (но и у них в течение трех недель доза приема уменьшается, зачастую сходя на нет).

— Я еще не встретил такого гипертоника, — поразила меня, а тем более, думаю, коллег, приверженных традиционным методам лечения, доктор Зиганшин, — которому за три недели не удалось бы радикально снизить давление.

За прошедший со времени моего первого визита период у доктора Зиганшина пролечилось несколько человек, перенесших операции на сердце по шунтированию. Обычно у таких больных остаются проблемы склеротического и гипертонического характера. Очистка организма в центре "Надежда" позволила всем послеоперационным больным нормализовать давление и добиться улучшения самочувствия.

Заметны достижения

реабилитационного Центра в "попутном" лечении глазных болезней. 70-летняя пациентка поступила с назначенным сроком операции по удалению катаракты на здоровом глазу, другой же глаз после кровоизлияния практически невидящий. К концу курса лечения слепой глаз начал различать контраст белого и зеленого на стенной панели. Повторное обследование глаза с катарактой позволило отменить операцию, а зрение улучшилось на полторы диоптрии: очки силой 5,5 заменены на 4 диоптрии.

Что касается меня, то за две недели пребывания в реабилитационном Центре снизил вес на 7 кг.

Но со мной произошла метаморфоза более интересная, чем плановое похудение. На третий день лечения меня продуло ветром, и стало трудно глотать. Опять простуда, уныло констатировал я, зная, что теперь неизбежны насморк и кашель на два-три месяца, который без антибиотиков не изгнать — богатый опыт хронического больного. Однако назавтра боль в горле странном образом уменьшилась, а на послезавтра и вовсе исчезла. Такого чуда самоисцеления со мной ни разу не случалось.

И, наконец, последнее. Буквально несколько дней назад я проверил состояние щитовидной железы на УЗИ — у меня в прошлом году врачи обнаружили узел. На сей раз вышеназванный дефект просто-напросто отсутствовал. Считаю, что это тоже заслуга Зиганшина.

**Григорий МАЛАЙ.**

Татарстан,  
Арский район,  
село Ново-Чурилино.

**Записаться на лечебно-оздоровительный курс к доктору Зиганшину можно по телефону: (84366)-52-234, звонить по будням в рабочее время. Поезд от Казани на электропоезде в направлении Вятских Полян (за исключением экспрессов) до остановки "880-й километр" (примерно два часа езды), идти налево по ходу поезда до конца села. Для размещения в Центре необходимо привезти с собой санаторно-курортную карту.**

**P.S.** Громкие и стабильные успехи центра "Надежда" (читайте — Зиганшина) в реабилитации ветеранов труда обратили внимание местных властей на необычное лечебное учреждение. Однако бюджет Арского района уже не позволяет должным образом развивать дело. Пора реабилитационному центру "Надежда" повысить статус до уровня государственного учреждения и получать республиканское финансирование. Это особенно важно меньше чем за год до приближающегося 60-летия Победы: ведь в Ново-Чуриле продолжают жизнь инвалиды и ветераны Великой Отечественной войны.

Нынешней весной по инициативе Героя Социалистического Труда, председателя общества Героев Татарстана генерал-полковника Ильдуса Исламовича Мостокова создан Клуб общественной поддержки реабилитационного центра "Надежда". Но, как видно, даже усилий этой уважаемой организации недостаточно, чтобы власти республики взяли Центр под свое крыло. А без такой поддержки вряд ли удастся добиться строительства платформы на ближайшем остановочном пункте электропоездов или хотя бы укладки бетонных плит (сегодня приезжающим в Ново-Чурило, в том числе инвалидам, приходится с риском для здоровья прыгать с нижней ступеньки электрички на скамеечный откос). Без более высокого статуса лечебного учреждения маловероятно подведение к больничному зданию воды, канализации и устройство душа. В конце концов, это те гигиенические азы, без которых существование уникального Центра представляется странным, тем более с учетом того, что сюда стремятся пациенты не только из Татарстана, но со всей России, СНГ и стран дальнего зарубежья, где живут русскоязычные граждане.

**"ЗОЖ":** Были ли у нас сомнения по поводу того, что мы в третий раз публикуем материал о Зиганшине и его центре "Надежда"? Наверное, нет. Понятно, что сегодня попасть в Центр не так-то просто. Но скорее всего для подавляющего большинства это не так уж необходимо. Все, что применяется в Центре Зиганшина, наши читатели могут использовать самостоятельно, кроме, пожалуй, иглоукалывания. По этой причине тем, кто не оставляет надежды воспользоваться методиками Зиганшина, настоятельно советуем проштудировать все три материала о нем. В любом случае польза необременительного эскизма, несомненно, будет. Это своего рода приятная неизбежность.



## А ВЕДЬ БЫЛО ВРЕМЯ

Я знаком с «ЗОЖ» еще со времен «Советского спорта», когда в газете раз в месяц, а затем все чаще и чаще стали появляться выпуски Клуба любителей бега. Именно тогда появилась мода на бег, как грибы после дождя,росло в стране число КЛБ (клубы любителей бега), появились, наконец, Дни бега и как апофеоз движения — Московский Международный марафон мира (ММММ).

Помню, как в поддержку его наш дальневосточный бегун умудрился пробежать марафонскую дистанцию, не сходя с палубы корабля.

Да, в то время было много поклонников бега. Горжусь: я входил в их число. Когда готовился к очередному Дню бега и участию в ММММ, то даже брал отпуск и ехал в Солнечногорский военный санаторий, чтобы там набрать форму. Уже на склоне лет Московский Международный пять раз пробежал подряд. Вместе с любителями бега Владивостока дважды участвовал в пробегах, посвященных освобождению Белоруссии. Маршрут тогда пролегал от площади Победы до кургана Славы. В общем, много хорошего и полезного было в нашей истории. И не мешало бы это передать молодому поколению.

Вот я и хочу на основе собственного опыта дать советы тем, кто желает начать самостоятельные занятия бегом.

- Перед началом занятий надо узнать все о своем здоровье, проконсультировавшись с лечащим врачом.

- Выбрать место для занятий (парк, стадион) так, чтобы оно освещалось в темное время суток.

- Измерить рулеткой выбранный круг.

- Приготовить спортивную форму: легкую и зимнюю.

- Подобрать комплекс упражнений, делая упор на развитие брюшного пресса, мышц ног и рук.

- Бегаю по кругу, считать круги, загнать пальцы на руках.

- Иметь при себе часы с секундной стрелкой или секундомер.

- Во время занятий контролировать свой пульс.

- Составить расписание дня и придерживаться его, чтобы на сон приходилось не менее 7 часов.

- Завести дневник физических нагрузок и состояния здоровья после занятий спортом: В нем предусмотреть графы: бег, физические упражнения, плавание, ходьба.

- Соблюдать постоянство занятий. Желательно проводить их ежедневно или через день.

- Следить за работой желудка. Употреблять в пищу овощи, фрукты, кефир, чернослив, бананы, курагу.

Если не все из перечисленного вам подходит, не беда. Главное — самодисциплина, уверенность в своих силах. Результаты вы почувствуете через некоторое время.

Хочу успокоить тех, кто боится начать. На пути к здоровью очень часто бывают дни, когда не хочется рано вставать и выходить из дома в непогоду. Мне, например, преодолеть себя помогает следующая фраза: «В жару и в холод, и в дождь и снег со мною верный друг мой — бег!».

**Адрес: Пагаеву А.М., 630003 г. Владивосток, ул. Станюковича, д. 12, кв. 52.**

**“ЗОЖ”: Ба, Александр Михайлович! А ведь мы вас прекрасно помним. Это именно вы организовали во Владивостоке знаменитый КЛБ “Парус”, долгие годы руководили им и с неизменным успехом участвовали в наших беговых конкурсах и нередко писали в “Советский спорт”. Здоровья вам!**

## ГОТОВЬТЕ САМИ ЛЕТОМ

Как известно, холод лечит и укрепляет иммунную систему — об этом регулярно пишет

«ЗОЖ». Но при безрассудном отношении холод может и покатчить. А поскольку каждый человек себя любит — и это правильно, — подготовку к зиме надо начинать в теплые месяцы. Все мои размышления базируются исключительно на собственном опыте и обмене информацией с коллегами по зимнему купанию.

До зимы еще далеко. К тому же плановое отключение горячей воды способствует общению с холодной. Если вода поступает из водоема, ее температура практически комнатная. В этом случае без раздумий и опасений принимайте душ каждый день, лучше всего утром, после сна. Это относится к людям, которые имеют хотя бы начальный опыт закаливания. Главное — не должно быть никакого страха перед холодной водой. И напротив: если опасения имеются, душ лучше пока отставить. Попробуйте элементарное обтирание.

Если вода поступает из глубинной скважины, ее температура не превышает летом 10-12 градусов. Для закаленных людей такая вода — истинное наслаждение, а вот для новичков может таить опасность. Поэтому лучше подождайте, пока вода прогреется в тазу или ведре, и уж потом с наслаждением опрыскать себя. Опять же замечу, не должно быть боязни этой процедуры. Есть желание облиться — обливайтесь! А вот в конце недели постарайтесь выбраться к реке и искупаться.

И еще: излишне холодные напитки, разве что кроме рюмки водки, постарайтесь исключить: вредно и опасно для горла, а главное — для желудка. Аналогичную опасность таят кондиционеры, прежде всего в автомобилях, ибо организм тяжело адаптируется к резкому перепаду температур.

Не за горами осень, и закалять организм надо заблаговременно. Все очень просто, и лучшая пора для этого — летняя. Однако надо торопиться!

**Адрес: Васильеву Валерию Николаевичу, 119019 г. Москва, ул. Волконка, д. 5/6, строение 4, кв. 103. tatyana@post.mosline.ru**

## “МОРЖИ” — В ОЖИДАНИИ СЕЗОНА

Едва дочитал до конца материал о детском церебральном параличе, опубликованный под рубрикой “Преодоление” в “ЗОЖ” (№12 (264) за 2004 год), тут же в 11 часов вечера отнес газету отцу Надежды Сизовой. В семье ее зовут Малыш, в свои 12 лет Надежда не ходит, а операцию из-за большого сердца делать нельзя. Надеюсь, родители прочтут статью и, может, все-таки подготовят Малыша к операции. Через Комитет социальной защиты я помогу получить для девочки современную инвалидную коляску.

А теперь расскажу, что нового произошло в нашем клубе здорового образа жизни “Оптимист”. Самое главное — отметили его 40-летие. В своем законном помещении провели торжественное собрание с чаепитием.

Кстати, на Крещение провели два купания, в которых участвовали 169 человек. Москвич Анатолий Семенович Трусов привез с собой Майкла Андреева — американца. Он впервые в жизни в преддверии Крещения искупался в купели. Потом сделал запись на английском языке в нашем журнале: “Сегодня, 18 января, я, Михаил Андреев, приехал из Гордвилля, штат Нью-Йорк, США, с моим отчимом Анатолием Семеновичем в это прекрасное место. Я был приятно удивлен гостеприимством людей. Да благословит Господь народ России”.

Купальный сезон откроем, как всегда, 20 сентября. А сейчас приезжают ивановцы, возглавляемые редкой души энтузиасткой Ниной Николаевной Вьюновой. Купаются при любой погоде. У них свои ключи: я доверяю тем, кто, как говорится, проверен временем. Открывают клуб и занимаются, сколько хотят.



Адрес: Кедичу Александру Николаевичу, 142105 Московская обл., г. Подольск, ул. Пионерская, д. 10, кв. 69.

## НЕ ТОРОПИТЕ ХОД СОБЫТИЙ

Мне 65 лет. 40-й год живу вблизи Ботанического сада, по дорожкам которого хожу почти каждый день, и достаточно быстро.

С физкультурой и утренней зарядкой дружу с младших классов школы. Тогда было престижно сдавать спортивные нормы и получать значки БГТО, ГТО, разряды. В школе занималась разными видами спорта: гимнастикой, легкой атлетикой, фехтованием, лыжами, туризмом, даже один раз прыгнула с парашютом. Но до сих пор со мной остались утренняя гимнастика, лыжи и туризм.

Все это помогло мне в профессии, ведь работа была связана с экспедициями в разных климатических зонах, от тундры до пустыни, спалатками и кострами, с консервированной пищей. 18 лет назад снова вернулась в туризм. Хожу в походы выходного дня (Московский клуб туристов), участвовала в нескольких 100-километровых суточных походах (без ножек). О некоторых из них были напечатаны заметки в «Советском спорте». Дважды, когда мне было уже за 50, участвовала в «Лыжне России» (на 25 и 10 км).

Физкультура позволяла (и позволяет) мне оставаться в хорошей форме и успешно работать. Конечно, проблемы со здоровьем есть. Сошлось на преодоление одной из них.

1, 5 года назад стала бороться с коксартрозом тазобедренного сустава — хромала, тяжело было подниматься на 3-й этаж (дом без лифта). Не могу сказать, что все преодолела, но больше не хро-

маю, хожу быстро, 1-2 часа в день, ношу сумки. Кроме мер официальной медицины (лазер, магнит, массаж, мази) использую советы «ЗОЖ»: разные виды гимнастики от остеохондроза для всех отделов позвоночника, от артроза и коксартроза конечностей, компрессы из березовых листьев, из капусты с медом, но главное — заканчиваю использовать четвертую порцию растирки (300 мл спирта, 10 мл йода, 10 мл камфарного спирта и 10 таблеток анальгина).

При этом очень важно движение, но без перегрузки и оптимистической настроя, например, вот с такими девизами: «Если не получается — продолжай пытаться», «Не будь тряпкой». «Не торопи ход событий».

Со школьных лет поддерживаю вес 50 кг при росте 158 см. Не признаю жирную, копченую и маринованную пищу. Около 20 лет не ем рыбу и мясо. Мне и так хорошо.

Людмила Ивановна  
Зубатарева.

г. Москва.

## ВПЕРЕДИ — БОДРЫЙ ДЕНЬ

По душе мне пришла рубрика «Спорт и ты. Про-фи-лак-ти-ка». Даже решила предложить свой комплекс утренних упражнений. Многие жалуются на отсутствие времени, но этот комплекс занимает всего 5 минут, а упражнения выполняются прямо в постели сразу после пробуждения. Комплекс достаточно прост, но если делать добросовестно, простыни — хоть отжымай! Каждое упражнение повторяется по 6 раз с пятисекундными перерывами.

Итак:

• Лежа на спине, со всей силой надавите затылком на подушку в течение 5 секунд. Затем 5 секунд отдох-

ните и снова давите. И так — 6 раз.

• Положите подушку на грудь и на 5 секунд крепко обнимите ее. 5 секунд перерыв — и снова прижимайте.

• Положите подушку между ногами и сильно на 5 секунд сдавите ее коленями.

• Поднимите ноги на 45° и через пять секунд опустите.

• Пальцами одной ноги 5 секунд тяните к себе пальцы другой. Затем поменяйте ноги.

Комплекс желательно закончить душем — и вперед! вас ждет бодрый день.

Адрес: Тимофеевой

В.Г., 628609 Тюменская

обл., г. Нижневартовск,

ул. Ленина, д. 11, кор. 2,

кв. 101.

## ЛУЧ СОЛНЦА Я ЛОВЛЮ, КОГДА БЕГУ...

А я ведь давно дружу с «ЗОЖ», со времен «Советского спорта». Наверное, с той поры увлеклась и физкультурой. Более того, уже 20 лет купаюсь в проруби, утром обязательно делаю зарядку и бегаю.

Горжусь тем, что являюсь членом клуба любителей зимнего плавания «Оптимист», плавала на международных соревнованиях с сильнейшими «моржами» России. На моем счету — четыре Московских Международных марафона мира. Когда бегу, луч солнца я ловлю...

Люблю жизнь, людей. И еще: как это замечательно — ощущать себя здоровым, крепким человеком. Уверена, все это благодаря здоровому образу жизни, спорту.

Адрес: Семушиной Наталье Николаевне 142108 Московская обл., г. Подольск, ул. Курчатова, д. 11/12, кв. 3.

## БОЛЕЗНЯМ ХОДА НЕТИ

Я увлекся идеей здорового образа жизни еще 16-летним подростком. Был тогда слабым долговязым парнем, сверстники надо мной постоянно подтрунивали.

И вот как-то летом я прикатил домой напоминающий штангу скат от вагонетки весом 30 кг. Попытался поднять, стал по утрам и вечерам повторять эти попытки. А осенью изумил всех ребят в техникуме, выжав гири в 16 кг сначала одной, потом другой рукой. С тех пор и стал искать пути выхода из нездоровья собственными силами. Может, поэтому и не разделяю восторгов по поводу всяких настоек и мазей. Уже лет 30 в домашней аптечке ничего, кроме йода, ваты и бинтов, не держим, хотя за это время вырастил сына — ему 39 и дочь — ей 32. За 40 лет работы я пользовался больничным листом не больше 5 раз, и из-за мелких травм.

Образ жизни в нашей семье простой. Утром натащак (и перед сном) я выпиваю стакан воды с 2 чайными ложками яблочного уксуса и чайной ложкой меда. Прелестно! Затем, приняв горячий душ, обливаюсь холодной водой, набранной заранее в большой таз (15 л). Обливаться начал года 4 назад летом. С тех пор делаю это ежедневно. Перед сном принимаю холодную ванну. Начав с 30 секунд в летние дни, довожу затем купание до 6 минут, а в Крещение принимаю ледяную ванну на 5-6 минут.

По утрам после ванны — бег трусцой в течение 40 минут или разминка М. Норбекова. Мы с женой влюблены в эти упражнения.

Адрес: Полтавскому Виктору Григорьевичу, 603138 г. Нижний Новгород, ул. Советской Армии, д. 15 «А», кв. 62.

# КОВАРСТВО БАРХАТНОГО СЕЗОНА

**М**ногие болезни простудного характера, приобретаемые на летнем отдыхе — на даче, в отпуске — вызваны переохлаждением, тем более незаметным, чем жарче погода. Под палящим солнцем так хочется скорее окунуться в прохладную воду. И часто не замечаешь, как перешел тот рубеж, за которым подстерегает простуда.

Типичная и очень частая причина простуду у взрослых и детей на летнем отдыхе — мокрые купальники и плавки. Выйдя из воды, ни в коем случае нельзя оставаться в мокрой одежде, особенно синтетической с добавлением шерсти. Шерсть долго сохраняет прохладную влагу, которая забирает тепло у организма, причем охлаждает самую уязвимую область — поясничную.

По выходе из воды лучше сразу переодеться в сухую одежду. Если такой возможности нет, следует обмотать поясницу махровым полотенцем: пусть оно впитывает влагу из купальника, не позволяя организму переохлаждаться. Самое коварное переохлаждение наступает, когда влажные плавки обдуваются прохладным, таким приятным ветерком.

Холодовой удар на поясничную область провоцирует обострение хронического пилонефрита, радикулита, цистита, у детей может появиться энурез — недержание мочи, у женщин аднексит — воспаление яичников и эндометрит — воспаление матки, у мужчин простатит — воспаление предстательной железы. Как считают тибетские врачи, почки аккумулируют энергию, перетекающую в организме сверху вниз, к пояснично-крестцовой области, тазобедренным суставам, мочевому пузырю, половым

*В разгаре и дачный сезон, и время отпусков. Естественно желание многих, особенно горожан, отправиться в теплые края, обрести бронзовый или около того загар и накупаться вволю если не в ласковых морях, то хотя бы в чистых речках. Увы, нередко эти летние радости оборачиваются неожиданными бедами, причем не только однократными, но и приобретением хронических болезней. Как избежать расплаты за летний отдых? Об этом мы попросили рассказать теперь уже нашего постоянного автора — главного врача московской клиники тибетской медицины "Наран" Светлану ЧОЙЖИНИМАЕВУ.*

органам, а также к суставам и мышцам ног. Соответственно, охлаждение области почек чревато развитием болезней всех перечисленных органов. Могут быть спровоцированы артриты — воспаление коленных суставов, проявляющееся тянущей тугой болью, потрескиванием, которое, как кажется человеку, скоро пройдет само собой. Охлаждение почек блокирует распространение энергии (в тибетской терминологии — энергии ветра) по вертикали вдоль туловища. Отчего наступает энергетический голод для органов нижней части тела.

Кроме того, почки непосредственно связаны с ушами: недаром даже внешне очертания двух органов похожи. Поэтому охлаждение почек нередко приводит к отиту или тугоухости. Меридиан почек начинается с точки в центре подошвы. Если охладить ноги, болезни почек усугубляются.

**С**имптомы заболеваний, связанных с переохлаждением поясничной области: учащенное — до 15-20 раз в сутки — мочеиспускание, порой малыми порциями, отсутствие удовлетворения после мочеиспускания, в процессе которого возможны рези, могут быть также ноющие боли в низу живота и в поясничной области, отечность суставов и не-

большой хруст в них, слабость в коленях и икроножных мышцах, похолодание пальцев на ногах, у мужчин — ломящие боли в половом органе, у женщин — воспалительные выделения из влагалища. Могут обнаружиться не все перечисленные симптомы, но хотя бы часть из них, это уже повод для беспокойства.

Первое, что в таких случаях следует предпринять, интенсивно разогреть подошвы ног (конкретно: ту самую точку в центре, с которой начинается меридиан почек). Для этого надо осуществить приток горячей энергии Ян: сделать горячую ванну для ног, натереть подошву чесноком, насыпать в носки сухой горчицы, проложить в обувь стельки из овечьей или собачьей шерсти или надеть теплые шерстяные носки, в которых ходить весь день. Если погода жаркая, носки могут быть хлопчатобумажными. После ванночки ноги опустить в носки с песком или опилками, или овсом, или солью, предварительно прокаленными или нагретыми в духовке.

Энергию Ян добавит напиток с имбирем: одну щепотку молотого имбиря на стакан кипятка, добавить ложку меда и дольку лимона. Лучше все названные процедуры проводить в часы максимальной активности меридианов почек и

мочевому пузырю: это время между 15 и 19 часами.

Полезным окажется прогревание коленок. Для этого готовят мазь: на 100 г горячего растительного масла (хорошим людям полезнее кунжутное) 3 столовые ложки зверобоя, 1 столовую ложку цветков арники, столько же корня имбиря или порошка молотого имбиря и 3 столовые ложки острого красного перца, все это смешивают и нагревают над пламенем свечи или на газу, на медленном огне 15-20 минут. С этой мазью надо обращаться осторожно: можно легко получить ожоги на руках, поэтому накладывать мазь лучше пластмассовой ложкой или стеклянной палочкой. Нагревают мазь перед каждым новым употреблением, размазывают тонким слоем и втирают в коленки. После чего их укутывают хлопчатобумажной или шерстяной тканью. Аппликация согревающей мази проводится через день.

**П**оясничная область тоже требует сухого тепла. Его может дать электрогрелка или даже обернутая тканью пластиковая бутылка с горячей водой.

Если переохлаждение поясничной области спровоцировало боль в ушах — могут быть шум, треск, гноетечение, — помогут сухое тепло и массаж за ушами с применением камфарного масла или скипидара. Хорошо добавить в пищу древесную смолу. В ухо полезно положить клочок собачьего уха, смоченного в борном спирте или соке алоэ (все жидкости перед употреблением надо нагреть).

Полезное тепло для заболевших ушей может дать спитой чай, который предварительно надо просушить, потом смешать с песком или



# ЗВОНИТЕ! МЫ РЕАГИРУЕМ НЕМЕДЛЕННО



землей и положить в компресс, на одну часть спитого чая примерно две части земли.

Вот тибетское средство для ликвидации боли в суставах: 2-3 раза в день втирают бульон из рыбьих голов, смешанный с водкой и камфарным маслом (на 100 г бульона 50 г камфарного масла и столько же водки).

Для прогревания почек полезно пить горячее молоко (кто его хорошо переносит), но без каких бы то ни было добавок, 100 г молока за один раз.

Отвар из семян моркови или укропа, или фенхеля полезен для прогревания почек. 1 чайную ложку семян заливают в термосе стаканом кипятка и оставляют на ночь. Морковный отвар пьют по одной столовой ложке 2-4 раза в день, отвар семян укропа и фенхеля — 5-7 раз в день, все отвары — в течение недели.

После переохлаждения поясничной области и связанных с ним заболеваний категорически не позволено есть и пить холодное, исключаются газированные напитки. Даже овощи рекомендуется варить или обдавать кипятком, после чего добавить имбирь, перец, лук или чеснок, можно залить овощи горячим растительным маслом. Логика во всех случаях одна — сдвинуть блюдо в сторону энергии Ян, необходимой для прогревания организма. Допустимо легкое обжаривание овощей в течение 1-2 минут. От сырых фруктов в такой период лучше вовсе отказаться или есть их в виде горячего компота.

Хорошую помощь после переохлаждения окажет игликатор Кузнецова, который следует положить под крестец и лежать на нем до получения или до засыпания.

**Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА,**  
главный врач тибетской  
клиники "Наран"  
в Москве.

Позвонить в клинику "Наран" Светлане Галсановне можно по телефону: 974-70-64, 156-29-87 и 150-74-10.

Итак, у нас открыта "Горячая линия". То есть каждый понедельник вы можете позвонить нам по телефону: 215-39-26 и получить консультацию специалиста или, если последний окажется не в состоянии немедленно помочь, оставить вопрос и свои координаты — мы насколько возможно в короткий срок дадим вам ответ.

В ближайший понедельник на "Горячей линии" работала известная целительница Клара Дорони-на. Вот как это примерно выглядело.

— Тамбов беспоконт. Галина Воронова. Измучилась совсем. Мокнувшая экзема — невозможно жить. "ЗОЖ" — последняя надежда.

— Попробуйте следующее: присыпка из ликопоидия (продается в аптеке) или муки красной фасоли. Они должны устранить мокнутие и зуд. Это же цели служит порошок йодоформа (спросите у стоматологов), высушенного чеснока, цветков календулы, лимонной корки и даже обыкновенный картофельный крахмал. Попробуйте, что-то должно подойти.

Далее — универсальная мазь против кожных заболеваний, обладающая антибактерицидным действием. Готовится так: берется 50 г сливочного масла или куриного жира, 10 г прополиса, 20 г сосновой или еловой живицы, 10 г пчелиного воска, 30 г льняного масла или деревянного, которое можно приобрести в церковных лавках, медный купорос — на кончике ножа, все это смешивается, а потом томится в эмалированной посуде на медленном огне полтора часа. Процедить и остудить. Если получилась жидкая консистенция, можно добавить еще 5-9 г воска. Затем слить в баночки.

Пораженное место очистить перекисью водорода в аптечном разведении или

путем примочки фурацилина. Нанести мазь на больное место, подержать полчаса открытым, на ночь прикрыть льняной ветошью. Утром очистить перекисью водорода или раствором фурацилина, просушить и присыпать упомянутыми выше средствами.

— Ядвига Нисак из Риги. Страдаю геморрагическим васкулитом. Официальная медицина махнула на меня рукой. Неужели все так безнадежно?

— Не безнадежно, но очень серьезно! Хотя отчаяваться не стоит.

Возьмите 450 г тертой моркови и 1 ст. ложку меда. Разделите на три порции, которые надо съесть в течение дня. Есть и другой рецепт: настой корок граната — 2 ст. ложки на 0,5 л кипятка. Настоять ночь и принимать по 3/4 стакана 3 раза в день перед едой. Чтобы избежать запоров, неплохо приготовить напиток, в который входят в равных частях сок свеклы, черной редьки и свежего картофеля. Пить по 1/2 стакана после каждого приема пищи.

Ежемесячно в течение недели рекомендую употреблять настой из крапивы двудомной (2 ст. ложки на 1 стакан кипятка). Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

— Рада, что дозволилась до "ЗОЖ". Меня зовут Елена Серебрякова. У меня обменный деформирующий полиартрит. Врачи в родном Питере в один голос говорят: "Ну что вы хотите — возраст".

— Сколько вам лет?

— Много, на восьмой десяток перевалило.

— Попробую помочь. Начните с чистки организма. В вестнике не раз писали о том, как это сделать. Посмотрите "ЗОЖ" (№ 7 (211) за 2002 год, № 1 (229) за 2003 год, № 8 (260) за 2004 год). Затем ежедневно принимайте водный настой из обыкновенных картофельных очистков. Их надо промыть, просушить на подоконнике. На ночь 5 ст. ложек залить 0,5 л кипятка. Разделить настой на 3 части и пить перед едой.

Утром натощак полезно съесть вот такую смесь. 1 ст. ложку гречки-ядрицы в сыром виде положить в чашку, добавить 2 штучки кураги, 10 изюминок, дольку лимона, 2 ядра грецких орехов и 1 ч. ложку порошка из яичной скорлупы. Залить 5-6 ст. ложками воды, добавить 1 ч. ложку меда (если нет диабета). Утром съесть всю порцию вместо завтрака. Курс лечения — 2 месяца.

Обязательно пейте настой сабельника болотного (или декопа). Готовить его так: сухой сабельник (мера — спичечный коробок) заливаем 0,5 л кипятка и ставим на водяную баню. Ночь настаивается. Пить по 3/4 стакана 3 раза в день перед едой.

"ЗОЖ": Назначенное время — до 16.00 давно прошло, а люди все звонили и звонили. Из Киева, Краснодара, Воронежа, Уссурийска, Волгограда, Амстердама!

В настоящее время мы работаем над тем, чтобы оптимизировать ваши переговоры. То есть будьте кратки и звоните по делу.

## УЖЕ ТРИ ГОДА САМОЧУВСТВИЕ СТАБИЛЬНОЕ

Хочу через вестник выразить слова благодарности Николаю Викторовичу Шевченко за его чудодейственный эликсир: водка с маслом (30+30). Я испытала действие этого лечения на себе и очень довольна результатами.

В 2001 году у меня обнаружили опухоль на правой груди и через некоторое время ампутировали грудь. Диагноз был такой: рак правой груди 2-й стадии, а это значит, без метастазов. Как только вернулась домой из больницы, сразу выписала «ЗОЖ» и стала искать в нем рецепты, которые подошли бы мне. Наркотическими препаратами пользовалась только 2 месяца. Как только узнала о рецепте Шевченко, сразу перешла на него. Смесь принимала 3 раза в день: в 9 утра, в 14 часов и в 19 часов. За три года провела 19 циклов, завела тетрадь, чтобы не сбиться с курса. Сейчас пью смесь только 1 раз — вечером в 19 часов по той же схеме.

Когда последний раз была на приеме у врача, то выяснилось, что анализы (особенно крови) у меня за последние 3 года стабильно хорошие.

Всем онкобольным хочу сказать: не отчаивайтесь, испробуйте все возможные лекарственные растения, найдите свой собственный состав, который поможет преодолеть недуг. Я, к примеру, и чистотел настаивала на спирту, и отвары трав принимала. Чувствую себя хорошо: по дому все делаю самостоятельно, работаю в огороде. Признаюсь, не сразу этого добилась. Сначала боли были сильные во всем теле. Начала соблюдать диету, исключила сладкое из рациона, стараюсь придерживаться предписаний врачей и не перегружаю себя. Выращиваю лекарственные растения. Сейчас увлекаюсь золотым усом.

Одна беда: никак не могу поглотить инвазивность. На ВТЭК сказали, что она мне ни

к чему и онкобольным она не положена. Но ведь я живу в деревне, могла бы получать компенсацию за дрова. Может, кто поможет мне разобраться в этом вопросе.

Адрес: Чмутовой Александры Петровны, 641412 Курганская обл., Притобольный р-н, с. Плотниково.

«ЗОЖ»: Александра Петровна, наш корреспондент Светлана Пальмова связалась с заместителем начальника управления здравоохранения Курганской области Богданом Васильевичем Комарицким. Увы, вторая стадия рака, — считает он, — не всегда инвалидность. Многое зависит от самочувствия больного, проходил ли он облучение, химиотерапию. Кстати, об этом в письме нет ни слова.

В принципе, правда, как говорится, на вашей стороне. Связитесь с руководителем службы медико-социальной экспертизы Ольгой Владимировной Рябенко (тел. в Кургане: 45-90-88). Она имеет право отправить вас на обследование и решить вопрос. В любом случае держите нас в курсе своего дела.

## СПЕШУ ПОДЕЛИТЬСЯ РАДОСТЬЮ

Письма читателей «ЗОЖ», в которых они рассказывают о том, как преодолевают тяжелые недуги, не могут не волновать. Особенно те откровения, где идет речь о таком заболевании, как рак.

Читая в «ЗОЖ» (№ 7 (259) за 2004 год) рассказ Аркадия Архиповича Губаренко о том, как преодолел он недуг, я была счастлива за этого человека. А в «ЗОЖ» (№ 8 (260) за 2004 год) нашла письмо Ларисы Ивановны Клевцев «Моя история болезни нашли в короткое умерших» и не сдержала слез. Написала этой мужественной женщине письмо на Украину, поделилась с своими переживаниями.

Четыре года назад мне по-

ставили диагноз: «Рак шейки матки». Лечилась в онкологии, прошла облучение. Можно было бы, наверное, и руки опустить, но я решила не сдаваться.

У меня день рождения 20 января, а 19 января, в Крещение, пошла я на реку — она у нас проточная, не замерзает. Зашла один раз, окунулась трижды. С тех пор независимо от погоды непременно купаюсь. Весной, когда тает снег, река бывает грязной, так я обливаюсь на улице холодной водой.

Пью настойку болиголова, собираю приготовить настойку из мухоморов. И продолжаю купаться. Думаю, что вода смыла мои болячки, да и советы «ЗОЖ» помогли. Во всяком случае, чувствую себя хорошо, мне 51 год, а я и не ощущаю своих лет.

Адрес: Королевой Т.Н., 302126 г. Орел, ст. Оптуха, д. 196.

## РЕЦЕПТ ДРЕВНИХ: ИЗЛЕЧИ ЯДОМ

Старые врачи говорили своим пациентам: «У вас, матушка, не рак, а дурак». И были правы: опухоль, как биологический вид, ведет себя крайне неразумно — с самого начала запрограммирована на самоуничтожение: погибнет организм, погибнет и опухоль.

Земские врачи всегда относились к раку с пониманием серьезности заболевания, но и с возможностью излечения. Русский медик Н.Д. Арендт (1785–1859), спасавший солдат в Бородинском сражении, руководивший лечением раненого А.С. Пушкина, наверное, одним из первых понял, что лечить нужно собственно не рак, а организм. Натолкнул его на это тот факт, что древние владыки и правители, в

основном азиаты, постоянно опасаясь возможности отравления со стороны противников и конкурентов, приучали свой организм к регулярному приему малых доз ядов. Делали это длительно, получая тем самым иммунитет к большим его дозам. Тогда же было замечено, что они никогда не болели опухолевыми заболеваниями. Это позволило доктору Арендту разработать методику лечения рака, которая схематично в современном виде выглядит так (см. табл.).

Более всего подходит эта схема для лечения настоящей болиголова крапчатого. Готовится она из расчета 50 г травы болиголова на 0,5 л водки. Настаивать 2 недели в темном месте, периодически встряхивая. Лечение практически безопасно, так как дозы минимальны. Особой диеты не требуется, побольше налегайте на овощи и фрукты, ибо имеющиеся в них вещества — пектины — адсорбируют на своей поверхности яды и продукты распада опухолей и естественным путем выводят их из организма.

Категорически противопоказан алкоголь, курение — нежелательно, но в принципе совместимо с приемом настоястой болиголова. Если все же почувствуете признаки отравления, снизьте дозу и пейте несколько дней слабый раствор марганца на молоке. Особенно эффективен этот метод при хронических и острых лейкозах.

Адрес: Андриюшину Сергею Николаевичу, 433030 Ульяновская обл., г. Инза, а/я 12.

«ЗОЖ»: Заметим, что известная методика (царская) В. Тищенко предусматривает ежедневное увеличение приема по 1 капле до 40 и обратно. Некоторые целители идут еще дальше.

8.00	12.00	16.00	20.00 часов	
1	1	1	1 капля	— 4 дня
2	2	2	2 капли	— 4 дня
3	3	3	3 капли	— 4 дня
4	4	4	4 капли	— 4 дня
5	5	5	5 капель	— до полного выздоровления.

# Большие неприятности от маленькой занозы

Давайте обратимся к медицинской статистике. Из тех, кто заразился столбняком, — а это реальное последствие занозы — умирает сегодня, по меньшей мере, **каждый третий!** Получается, с тех пор, как у величайшего врача древности — Гипократа — от столбняка умер сын, спасти больного от страшной этой болезни остается проблемой, даже при том, что в мире давно существует спасительная сыворотка. Дело в том, что вместе с занозой в живые ткани проникает инфекция, и следствием нередко становится нагноение и распространение гноя в расположенной под кожей жировой клетчатке — флегмона. У нас в институте недавно был больной с травмой бедра. Так у него флегмона заняла без малого всю правую сторону тела.

Заноза может стать опасной для жизни, ибо неизвестно, какой микроб ею внесен. Например, абсолютно возможна так называемая анаэробная газовая инфекция. Она ведет к газовой флегмоне, от которой весьма нередко гибнут. И часто встречаются бактерии *clostridium tetani*, которые, попав в подкожную клетчатку, вырабатывают яд, поражающий нервную систему. Это и есть столбняк. Ежегодная смертность от него составляет в мире более 100 тысяч человек.

При этом все как бы знают, что делать. Подумаешь, взяла иголку и выковырнула. Ну, залили йодом... А умирают в мире — особенно пожилые люди — тысячами. Поэтому повторю то, что,

**Тыфу! Пустяк. Заноза. Щепочка или, например, глубоко проникший в живую ткань кусочек стальной проволоки, обломок швейной иглы или осколок стекла...**

**Просто крохотная досадная микротравма? Тем не менее авторитетные медики считают, что заноза очень часто может стать "пустяком", способным искалечить человека.**

**Корреспондент "ЗОЖ" Александр Мидлер попросил доктора медицинских наук, профессора Института скорой помощи имени Н.В. Склифосовского Эрика Яковлевича ДУБОВА рассказать, чем заноза опасна и как не дать ей превратиться из "мухи" в "слона".**

казалось бы, общеизвестно:

- Первая медицинская помощь состоит в том, чтобы самому обезвредить инородное тело. Вот и вся недолга! Чтобы вытащить занозу, надо, ясное дело, ее увидеть. Многие проблемы возникают из-за того, что люди, плохо видящие, не могут различить, усмотреть крохотное инородное тело. Понятно, что нужны очки, любое увеличительное стекло, наконец, помощь человека с острым зрением.

- Увидев занозу, смажьте место ее проникновения — лучше всего настоем йода. (Зеленка в этом случае малоэффективна). Можно применить марганцовку (розовый раствор) или перекись водорода. Наконец, любую жидкость, содержащую спирт.

- Поверхностную занозу удалите острой иглой, которую предварительно прокалите на огне или продезинфицируйте спиртом, водкой или одеколоном. Чтобы захватить инородное тело, используйте и маленькие щипчики (например, для выщипывания волос) или небольшой пинцет.

- Если заноза попала глубоко под кожу, кончиком иглы надсеките тонкий слой кожи над нею по всей длине, обнажите и после этого извлеките.

- Чтобы удалить из подкожной клетчатки кусочек металлической проволоки, используйте так называемый "метод выдавливания". Он состоит в том, чтобы, собирая кожу в складки, нащупать оба конца проволоки и нажатием извлечь ее наружу.

- Вынув занозу, сдавите окружающие ткани так, чтобы появилась капля крови: вы промоете рану от возможной инфекции.

- После удаления инородного тела, по возможности, наложите кусочек бинта или ватку и сверху защитите резиновым напалечником (если заноза, к примеру, на пальце).

- Если все же появятся боли, покраснение, то есть разовьется инфекция, сделайте согревающий компресс. Намочите кусочек марли или ватки водкой или разведенным спиртом, поверх положите кусочек тонкого целлофана и не туго забинтуйте.

- Если воспаление на пальцах руки или ноги, то хороший результат может

дать горячая ванночка, чуть подкрашенная марганцовкой. В дальнейшем сделайте повязку с мазью (с эмульсией синтомицина или любой другой мазью, содержащей антибиотик. Они доступны и недороги).

Есть врачи, которые считают, что, во всяком случае, от глубоко сидящей занозы избавляться надо при помощи медиков. Да, но не всегда доктор "под рукой". Конечно, в том, чтобы самостоятельно вытаскивать глубоко сидящую занозу, есть некоторый риск. Но есть он и в том, чтобы ее надолго оставить в теле.

Лично я считаю, что оправданна гигиенически аккуратная самопомощь. Другое дело, если противостолбнячную прививку за последние 5 лет вы не делали, если участок тела, где заноза, сыпок, отек, покраснел, у вас поднялась температура, наконец, если заноза слишком глубоко забралась в живую ткань (а только вы можете судить, "слишком" она вошла в ткань или нет), тогда ищите врача. Обязательно расскажите ему все обстоятельства получения занозы и особенности ваших аллергических реакций, если вы аллергик. Тогда доктор решит, вводить противостолбнячную сыворотку или нет.

Короче, вот ответ на вопрос, с которого вы начали нашу беседу: заноза — это очень серьезно. Достоверно известно: крупнейшие неприятности происходят нередко из-за мелочей, видных только сквозь увеличительное стекло.



# ТАКОЙ НЕПРИЯТНЫЙ ТАНДЕМ...

В «ЗОЖ» (№ 9 (261) и № 10 (262) за 2004 год) доктор медицинских наук, профессор, консультант Медцентра Управления делами Президента Российской Федерации хирург-офтальмолог Михаил Егорович Коновалов рассказывал о причинах возникновения и способах лечения катаракты и глаукомы. В «ЗОЖ» приходит немало писем, авторы которых просят рассказать еще об одной болезни органов зрения — диабетической ретинопатии. На эту тему корреспондент «ЗОЖ» Светлана Пальмова беседует с профессором Михаилом КОНОВАЛОВЫМ.

**Михаил КОНОВАЛОВ:** Боюсь, мне сразу придется огорчить вас, и ваших читателей. Диабетическая ретинопатия, особенно в запущенном состоянии, — то самое заболевание глаз, которое в наименьшей степени поддается самостоятельному лечению, а тем числе и с помощью народной медицины.

Диабетическая ретинопатия напрямую связана с сахарным диабетом и является одним из его осложнений. Обычно она развивается через 7-10 лет после того, как пациенту поставлен диагноз «диабет», и зачастую довольно быстро прогрессирует.

**«ЗОЖ»:** Значит ли это, что человек, у которого имеется сахарный диабет, получит в качестве неприятной добавки еще и ретинопатию?

**М.К.:** Это напрямую зависит от типа диабета и от тяжести протекания заболевания. При диабете страдают все периферические сосуды организма — у кого-то раньше начинаются проблемы с почками, у кого-то с сосудами ног, а у многих в первую очередь страдает сетчатка. Диабетическая ретинопатия проявляет себя как ангиопатия — изменение проницаемости сосудов сетчатки, макулопатия — изменение состояния желтого пятна (макулы), ответственного за предметное центральное зрение, нейроретинит — изменение со-

стояния зрительного нерва, витреоретиниопатия — изменение состояния стекловидного тела и сетчатки.

**«ЗОЖ»:** Но как собственно развивается болезнь? В чем сложность контроля за процессом лечения?

**М.К.:** Повышенный уровень глюкозы в крови — это результат того, что она не попадает внутрь клеток из-за недостатка инсулина. То есть питание клеток и тканей нарушается. На глазном дне это выражается в ухудшении питания сетчатки и зрительного нерва, что ведет к выработке сетчаткой вазопролиферативного фактора — ве-

щества, вызывающего рост новых, новообразованных сосудов. Беда в том, что эти новые сосуды неполноценны. Они ведут к возникновению осложнений — кровоизлияний на сетчатку и в стекловидном теле, выходу из сосудов и отложению на сетчатке жидкой части крови, к тромбозам.

Хочу подчеркнуть: очень важно вовремя поставить диагноз и начать лечение.

Но самые ранние симптомы диабетической макулопатии, например, человек способен обнаружить и сам — с помощью так называемой «сетки Амслера».

**«ЗОЖ»:** Что это за «сетка»?

**М.К.:** Сетка представляет собой лист бумаги в клетку размером 10х10 см. В центре надо отметить черную точку — для фиксации зрения. Сетку надо закрепить на удобном для чтения расстоянии, надеть свои очки. Сначала закрыть левый глаз, а правым посмотреть на точку в центре сетки. Не пугайтесь, если увидите белые точки в пересечениях: они будут появляться и

исчезать — это нормальный оптический эффект.

То же самое надо повторить левым глазом. Правда, эти симптомы могут возникнуть не только при диабете, но и при развитии макулопатии другого происхождения.

**«ЗОЖ»:** И как человек может определить, в начале ли у него макулопатия или нет?

**М.К.:** Если он видит все четыре угла сетки, не отрывая взгляда, — это хороший признак. А если линии покажутся волнистыми, прерывистыми, особенно вокруг центральной точки — следует немедленно обратиться к врачу, это признак отека или отслоения центральной части сетчатки.

Пожилые люди с помощью этой сетки должны самостоятельно проверять зрение раз в 7-10 дней. Делать это, как вы поняли, довольно просто. В ряде случаев можно своевременно обнаружить заболевание и сделать все возможное, чтобы вовремя начать лечение.

**«ЗОЖ»:** Так как же все-

**«ЗОЖ»:** Итак, друзья, диабетическая ретинопатия — очень неприятная вещь. Мы настоятельно советуем «владельцам» диабета — а таковых миллионы — очень внимательно относиться к советам Михаила Егоровича. Поэтому прежде всего всеми силами противодействуйте наступлению диабета. Как? Полагаем, читателям «ЗОЖ» это известно. Нужно просто «наступить на горло собственной песне» и, не страдая, жить в условиях необходимых ограничений в питании и повышения физической активности. И следите, следите за своим зрением!

**Надемся, здесь вам хотя бы отчасти помогут советы народного целителя-фитотерапевта Василия Игрушина.**

Фитотерапия может быть сопутствующей, но отнюдь не главной составляющей в процессе лечения.

● Для лечения и профилактики болезней глаз, в том числе и диабетической ретинопатии, рекомендуем летом делать салаты, борщи, супы из свежих листьев крапивы двудомной. Неплохо попить ежедневно по 0,5-1 стакану сока из листьев крапивы двудомной.

● Сок алоэ (аптечный препарат) попробуйте принимать по чайной ложке три раза в день. 2-3 капли этого сока закапывать в глаза на ночь.

● Если снижается зрение, принимать в течение месяца по 1/2-1 чайной ложке цветочной пыльцы 2-3 раза в день.

● Улучшает обмен веществ такой сбор: 3 ч. ложки сухих измельченных цветков календулы залить 0,5 л кипятка, настоять 2-3 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день. Этот настой использовать и для промывания глаз.

● Хорошо влияют на обмен веществ плоды айвы. Барбарис также улучшает обменные процессы: 1 ст. ложку цветков надо залить в термосе стаканом кипятка, настоять в течение часа и принимать по одной столовой ложке перед едой 4-5 раз в день. Сок из клюквы очищает организм от шлаков, а крапиве двудомной содержится секретин, который стимулирует образование инсулина. Настой листьев крапивы улучшает работу поджелудочной железы.

так **лечить** **диабетическую ретинопатию?**

**М.К.:** В первую очередь надо лечить сахарный диабет, это забота эндокринолога. Еще раз подчеркну, что течение ретинопатии напрямую зависит от течения общего заболевания.

**«ЗОЖ»:** Но ведь у офтальмологов тоже, очевидно, есть на вооружении свои средства?

**М.К.:** Я уже говорил, что из-за нарушения питания тканей сетчатки проявляется тот самый вазопротрофический фактор — начинается рост неположенных сосудов.

Безусловно, основным методом лечения диабетической ретинопатии является лазеркоагуляция сетчатки. В чем ее суть? Задача лазеркоагуляции — превратить ткань сетчатки в рубец, чтобы остановить процесс. В настоящее время это единственный метод, позволяющий предотвратить слепоту.

Мы стремимся улучшить состояние сосудов сетчатки, используя также препараты-вазопротекторы, такие как диципон, доксиум, предуктал. В каждом отдельном случае врач знает, что то определенное, самолечением тут заниматься нельзя ни в коем случае.

**«ЗОЖ»:** Можно ли спасти от диабетической ретинопатии?

**М.К.:** Во-первых, надо стараться не допускать осложнений, замедляя течение процесса. То есть необходимо регулярно наблюдаться у эндокринолога и офтальмолога (один раз в 4-6 месяцев).

Во-вторых, это ранняя лазеркоагуляция (при наличии показаний).

В-третьих, это правильное питание, умеренные физические нагрузки, гимнастика и здоровый образ жизни. Все это стимулирует деятельность сердца, улучшает состояние сосудов.

Мне вспоминаются слова Платона: «Из органов тела Боги прежде всего устроили светоносные глаза». Берегите этот бесценный дар!

## РАСТЕНИЯ АТАКУЮТ

**А сейчас в нашей школе речь пойдет о растениях, которые способны атаковать диабет. Точнее, одну из самых распространенных его разновидностей — диабет 2-го типа. Но прежде несколько слов о самой болезни.**

Картина болезни впервые была описана в Египте 3500 лет назад. В 1889 г. учёные обнаружили, что диабет является следствием нарушения функционирования поджелудочной железы. В 1921 г. канадские исследователи Фредерик Грант Бантинг и Чарльз Герберт Бест открыли сахаропонижающие свойства инсулина. До открытия этого гормона заболевание в острой форме вело неминуемо к смерти. Примерно в те же годы были созданы первые лекарства с сахаропонижающими свойствами.

Диабет 2-го типа — более мягкая форма заболевания. Им страдают 90% всех диабетиков, в основном после 40 лет. В этом случае инсулина как будто вырабатывается достаточно, но в какой-то момент клетки, их рецепторы перестают реагировать на этот гормон, как бы блокируют «входы» — в результате сахара в крови становится всё больше, поджелудочная железа продолжает добросовестно и уже на пределе сил вырабатывать инсулин, чтобы «разместить» весь этот сахар в организме, и вот она уже, как выжатый лимон, — источник иссяк. Нормальная регуляция углеводного обмена становится невозможной. Сахар, не перешедший в клетки, остаётся в повышенной концентрации в крови. И в моче тоже.

Избыточный вес, а его имеют 80% диабетиков, усиливает это сопротивление клеток. Избыточный вес — разрастание человеческого тела, требующего всё больше энергии, всё больше питательных веществ — для прежних и новых клеток. Всё больше

глюкозы надо забросить в клетки. И тут без инсулина не обойтись.

То есть природой запрограммирован нормальный вес человеческого тела, и все процессы как бы согласованы с этим нормальным весом, а кто его неразумно наращивает, кто идёт против природы, должен считаться с последствиями — с диабетом и другими неприятными заболеваниями.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в настоящее время в мире насчитывается 140 миллионов диабетиков, и к 2025 году их число вырастет до 300 миллионов. Между тем число диабетиков 1-го типа остаётся неизменным, в то время как число диабетиков типа 2 с конца Второй мировой войны значительно выросло, что объясняют в основном переизданием, а значит, избыточным весом, и малоподвижностью.

«В основном» — потому что и за пределами большого веса встречается диабет. В Мексике, где ввиду бедности о переиздании говорить не приходится, более 3% населения (2,7 млн.)

страдают диабетом (для сравнения: в Германии, где как раз переизданием в повестке дня, — 7%, 5,7 млн.).

Большинство диабетиков-2 могут нормализовать свой сахар простым снижением веса. Плюс разумной, взвешенной диеты.

Кстати, во взглядах на питание диабетиков произошла некоторая революция. Согласно новым научным воззрениям, сахаросодержащие продукты не подлежат большому строгим запретам. И с надоедливой, обременительной подсчётом калорий и «хлебных единиц» (при определении углеводного баланса), судя по всему, покончено. Но диабетик должен знать, сколько углеводов содержится в потребляемых им продуктах. Не следует забывать и о полезных балластных веществах, замедляющих концентрацию сахара в крови.

По этим, по крайней мере, с точки зрения европейских специалистов, новым веяниям, рекомендуются с пищей принимать 50-60% углеводов, но снизит потребление жира в дневном рационе до 30%, белок же должен составлять 15 — 20%.

Как же бороться с диабетом? Если не окончательно победить, то заставить отступить, «ужать», облегчить, таким образом, жизнь диабетика.

В этих заметках речь пойдет о лечении сахарной болезни растениями, травами. Фитотерапия не заменяет традиционную, классическую терапию, но дополняет её, часто очень успешно.



## ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА ЧЕРНУШКА

Американские исследователи подтвердили способность чернушки посевной (*Nigella arvensis*) снижать концентрацию сахара в крови. Воздействие этого растения — через укрепление иммунной системы — столь очевидно, что у некоторых пациентов избыток сахара переходил в его недостаток, что грозило шоком (об этом сообщают в своей недавно вышедшей книге д-ра Петер Шлейхер и Мохамед Салех).

Предлагается такой комплексный рецепт: 1 стакан (150 — 200 мл) чернушки посевной, 1 стакан девясила высокого, 1 стакан душицы — всё очень мелко ис-



толочь и всыпать в миску. 1 стакан кожуры граната грубо размельчить и посушить примерно 1 день, затем очень мелко растолочь и всыпать к первым трём компонентам. Хранить эту смесь в тёмной завинчивающейся банке в прохладном и сухом месте. Применение: за 15 минут перед каждым приёмом пищи съедать 1 столовую ложку этой смеси 4 недели подряд, затем постепенно уменьшать дозу.

Авторы предостерегают

от беспечности: необходимо обязательно проверяться у врача, чтобы не "нырнуть" в противоположность диабета — гипогликемию.

Йозеф Ноймайер в своей книге "Чернушка посевная — домашнее лекарство от многих болезней" (Мюнхен, 1999) по диабету даёт краткий рецепт: принимать в качестве профилактического и сахаропонижающего средства 3 раза в день по 1 грамму чернушечного масла.

## АЛОЭ — РАСТЕНИЕ КОРОЛЕВСКИХ КРОВОЙ

Алоэ в западноевропейских языках называют то королём, то королевой лекарственных растений — в зависимости от грамматического рода слова — мужского или женского — в данном языке. В русском же языке алоэ — среднего рода, и, согласившись с восхищением, которое оно вызывает у тех, кто им лечится и лечит, — назовём алоэ растением королевских кровей. Кстати, наш комнатный столетник — разновидность алоэ.

Известный бразильский учёный, "алозевед", лауреат Государственной премии Бразилии Михаэль Пойзер в своей книге "Алоэ — король лекарственных растений" (Сан-Паулу, 2000) рассказывает о широком применении алоэ при лечении диабета.

Об этих замечательных возможностях растения стало известно совсем недавно — в 80-х годах минувшего века. В последние два десятилетия учёные из Таиланда, Японии, США, Бразилии экспериментально доказали, что алоэ (его сок, горькая кожа, листья) снижает сахар в крови

быстрее и эффективнее, чем многие другие обычно рекомендуемые препараты. Сок алоэ стимулирует поджелудочную железу в производстве инсулина. Хорошие результаты достигнуты в лечении воспалений, незаживающих ран и отёков, которыми часто страдают диабетики. Таким образом, многие учёные отдают предпочтение алоэ-терапии перед традиционными методами лечения сахарной болезни.

М.Пойзер предлагает бразильский рецепт, не уточняя, увя, дозы: алоэ (сок и обязательно горькая кожа листьев), мёд и алкоголь.

Алиса Берингер в своей книге с тем же названием, что и книга Пойзера (Мюнхен, 2003), рекомендует диабетикам регулярно принимать по 1 чайной ложке алоэ по утрам и в полдень.

## ПОДАРКИ ОТ ПРИРОДЫ

Профессор Гадемар Банхофер, известный популяризатор здорового образа жизни, автор многих книг, в одной из последних ("Счастье быть

здоровым", Мюнхен, 2003) рекомендует бобовые: в их зелёной кожуре содержатся так называемые гликокинины, действующие — подобно инсулину — сахаропонижающе. А черника предупреждает отслоение сетчатки глаза, что порой случается при диабете. За чернику ратует и Габриэла Бикваль в книге "Травы в моей колдовской науке": выварить листья черники и пить этот отвар при диабете, мочевоём песке и цинге.

Замечательная целительница из Австрии Мария Требен в своей известной книге "Здоровье из аптеки, дарованной нам Господом Богом", изданной на 17 языках, даёт ряд советов диабетикам по профилактике и лечению заболевания.

Сельдерей, сок квашеной капусты, свежая морковь, лук, чеснок — желателен каждый день.

Ежевика. "Считается доказанным, что миритилин, содержащийся в листьях ежевики, собранных до созревания плодов, не только снижает выделение сахара, но и может полностью остановить болезнь. Миритилин из листьев ежевики по праву называют "растительным инсулином". И Требен предлагает рецепт: "4 сто-

**"ЗОЖ":** Да, природа словно предвидела появление диабета и в помощь человеку приготовила множество растений, способных противостоять болезни. Вам нужно лишь иметь терпение и любознательность. Лучшее средство — те, что вы приготовите сами.

Кстати, о чернушке посевной. В наших материалах она встречается впервые. Тем не менее она вполне доступна. Встречается на Украине, в Закавказье, в Средней Азии, в Центральных и Южных областях России. Народные названия: ганус, мацок, клин чёрный (семена клиновидной формы), тмин чёрный, чернуха.

Словом, кто заинтересовался, поговорите с травниками, со знающими людьми. Этот тезис касается поиска других малоизвестных трав. Скажем, того же гравилата.



ловые ложки листьев ежевики (собранных до созревания ягод) заливаются двумя литрами холодной воды и увариваются до половины. Пить надо по три чашки в день".

"Крапива тоже оказывает великолепное действие на поджелудочную железу; и она тоже может снижать содержание сахара в крови". Можно пользоваться даже аптечным экстрактом крапивы.

"Корень аира также относится к числу растений, которые улучшают работу поджелудочной железы и помогают при диабете. В чашке холодной воды на ночь замачивают 1 чайную ложку (без верха) корней аира, утром слегка поджаривают, процеживают и пьют до и после еды по одному глотку. Это шесть глотков в день. Одни только эти шесть глотков корня аира оказывают на каждого диабетика благотворное влияние". Отправим в эту же компанию листья и молодые побеги бузины. Они рекомендуются как чай. Употреблять, как и последний, по несколько чашек в день.

А вот что говорит известный швейцарский натуропат пастор Кюнцле: "Сахарную болезнь довольно легко одолеть следующими травами: 3 части корня какой-либо разновидности гравилата (Geum), по одной части листьев ежевики и черники, 3 части золотой лапчатки, 2 части зелёных высушенных створок фасоли. Нужно взять 1 чайную ложку (с верхом) этой смеси, заварить 1/2 л кипятка, дать 3 минуты постоять. В день надо выпивать 1,5 — 2 ложки".

**Обзор зарубежной печати подготовил  
ЮЛИЙ КОСТИНСКИЙ.**

## ВПОЛНЕ МОЖНО ПОДЕЛИТЬСЯ С СОСЕДАМИ

Взялась за перо, чтобы поспорить с теми, кто говорит о тщетности избавления от тараканов. Об их бессмертии где только не услышишь, где не прочитаешь. А уже 4 года их не вижу. И все благодаря рецепту, который посоветовали случайные люди: один пакетик "Регента" (используется как средство от колорадского жука) развести в 0,5 л воды (не в ведре, как указано на пакетике). Зубной щеткой промазать поверхность плиточек по периметру кухни. Раствора получается много, так что вполне можно поделиться с соседями.

**Адрес: Запорожцевой Надежды Григорьевне, 344113 г. Ростов-на-Дону, ул. Комонавтов, д. 27/2, кв. 135.**

## ТЕПЕРЬ НЕ БОЛЕЮ!

Приехала я на каникулы к бабушке, а у нее на столе лежал вестник "ЗОЖ". Я поинтересовалась: "Что за газета такая?" А бабушка говорит: "Знаешь, внученька, в "ЗОЖ" и ты найдешь немало полезного. Почитай-ка!"

Вот так состоялось мое знакомство с вами. Знакомство переросло в дружбу. Более того, я стала себя значительно лучше чувствовать, когда стала пить перекись водорода по совету профессора Неумывакина.

А вообще веду здоровый образ жизни, занимаюсь фигурным катанием. Мне нравится рубрика "Спорт и ты. Про-флак-ти-ка". Материалы, которые публикуются в ней, дают советы всем, кто хочет надолго сохранить здоровье.

**Адрес: Гончаровой Елене, 300004 г. Тула, ул. Немцова, д. 15, кв. 12.**

## ПОБОЛЬШЕ БЫ ТАКИХ ПОЧТАЛОНОВ

В "ЗОЖ" (№ 14 (266) за 2004 год) прочитали письмо Ивана

Федоровича Нетесы "Хочется жить и бороться за жизнь". В нем шла речь о Татьяне Вячеславовне Хохутской, почтальоне отделения почтовой связи №2 Таганрога. Это она посоветовала Ивану Федоровичу подписаться на "ЗОЖ". Теперь в нашем городе стало 5208 подписчиков вестника. Только Татьяна Вячеславовна во втором полугодии 2004 года вовлекла в ряды зожевцев 73 человека! На Таганрогском почтамте Татьяна Вячеславовна трудится вот уже 17 лет. Три года она участвует в городском соревновании "Лучший почтальонно-подписчик", где занимает призовые места.

По просьбе "ЗОЖ" сообщаем ее адрес: 347902 г. Таганрог, ул. Татарская, д. 46.

От себя же хотим добавить: побольше бы таких почтальоннов!

**В.И. Пересадыко, начальник отделения почтовой связи №2, С.С. Западни, председатель профкома.**

г. Таганрог.

"ЗОЖ": Мы присоединяемся к этому поздравлению и сделаем для себя определенные выводы. Кстати, мы интересовались и адресом Веры Ивановны Королевой - почтальона из города Никольского Ленинградской области.

## И КОТ МАКС БЫЛ ДОВОЛЕН

В этом году младшая дочь выписала "ЗОЖ". Большое ей спасибо. Благодаря вестнику я избавилась от пяти бородавок на лице. Очень благодарна Александру Стекловневу за этот рецепт, опубликованный в "ЗОЖ" (№ 4 (256) за 2004 год). Мне 78-й год, но даже в таком возрасте хитить с бородавками на лице не хочется. Действительно, эффект потрясающий! Акусочки мяса я отдавала коту Макс.

Очень рада тому, что в "ЗОЖ" появились статьи о катаракте и глаукоме. У меня обе эти коварные болезни. Теперь я о них многое знаю, и советы профессора М. Оноялова помогут мне сохранить зрение.

Вот и это письмо пишу без очков. От катаракты капая сок одуванчика, сок яблочный с медом (в яичке). Эти рецепты взяла из вестника. Я гоню от себя плохие мысли и верю во все доброе.

**Ерышева Ф.С.**

г. Самара.

## ОТКЛИКНИТЕСЬ, ДРУЗЬЯ!

Я врач-хирург, в последние годы занимаюсь лечением больных травмами. С огромным интересом читаю "ЗОЖ", думаю, что и мои коллеги найдут на его страницах немало полезной информации.

В 1977 году я окончил Владивостокский медицинский институт. Жизнь разбросала нас по всей стране, а так хочется вернуться в молодость, встретиться с теми, с кем прошли студенческие годы. Откликнитесь, друзья!

**Адрес: Фадееву Александру Николаевичу, 357317 Ставропольский край, Кировский р-н, ст. Марьинский, ул. Кирова, д. 68.**

## МИНУС 18 КИЛОГРАММОВ

Оказывается, избыточный вес - очень большая проблема. В этом я еще раз убедилась, когда после публикации в "ЗОЖ" (№ 12 (264) за 2004 год) заметки "Рекомендую суп для толстяков" в мой адрес хлынул поток писем со всего СНГ.

Очень хорошо, что вестник в этом же номере напечатал рецепт поистине волшебного супа, ведь у "ЗОЖ" прибавилось много новых читателей и им нелегко найти старые номера вестника.

Теперь и у меня появилось много друзей. Хоть создавая клуб толстяков! Кстати, я уже потеряла 18 кг из моих 120! Вот что творит этот луковый супчик!

**Адрес: Копотиловой Тамаре Ивановне, 470074 Казахстан, г. Караганда, ул. Сатыбалдина, д. 11/2, кв. 15.**

## ОТ ЗАИКАНИЯ — ЛИСТ КОСТЯНИКИ

Почти три десятка лет назад с моим ребенком случилась беда: после испуга начал заикаться. Лечились у специалистов, но справиться с этой бедой оказалось непросто. Промучились более двух лет. Помощь пришла, откуда не ждали.

Знакомая учительница ездила в областной центр на курсы повышения квалификации и там слушала лекции преподавателя мединститута. Вернувшись, она порекомендовала нам такой рецепт. Он помогает при заикании, косноязычии, испуге. Возьмите 1 ст. ложку с верхом сухих, с ржавыми пятнами листьев костяники — такими они становятся в августе — на стакан кипятка. Настой получится горьким, но ведь и болезни тоже не конфета. Своему малышу я давала по 1 ст. ложке 3 раза в день. Настой необходимо готовить ежедневно.

Еще можно успеть заготовить "ржавые" листья костяники, торопитесь, чтобы не ждать целый год.

**Адрес:** Яшиной Нине Владимировне, 456770 Челябинская обл., г. Снежинск, пр. Щелкина, д. 3, кв. 25.

## БЕРЕЗОВЫЙ СОК КАМНИ ДРОБИТ

У моей дочери много лет серьезные проблемы с почками — камни и пиелонефрит. Камни мы выводили березовым соком. Этот старинный метод пришел от сибирских целителей. Собранный сок разливаем в банки, закрываем полиэтиленовыми крышками и ставим в погреб — ждем, пока начнет бродить. Месяца через 2-3 достаем бан-

ку, процеживаем. Если появилась плесень — не страшно. На 3-литровую банку сока добавляем 2-3 ст. ложки меда, который предварительно размешиваем с небольшим количеством сока, а потом сливаем в банку. От меда сок начинает шипеть, как лимонад. Лечение состоит в том, что надо исключить любую жидкость — суп, чай, молоко, кофе — и пить только березовый сок, точнее, запивать после каждого приема пищи. Происходит дробление даже застарелых, больших камней, очищается весь организм.

От пиелонефрита лечимся таким способом. На 3 л воды — 1 стакан овса, 1-2 ст. ложки брусничного листа, кипятить 5 минут. Затем кастрюлю завернуть в шубу на 2 часа, процедить. Принимаем по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды. Этот рецепт нам дала врач из санатория Белокуриха, где дочка лечилась. Мы каждый день ставим на стол литр настоя из холодильника, а дочь выпивает его в течение дня.

С единственной правой почкой, хроническим пиелонефритом дочка растит малышку, ухаживает за огородом, мужем и работает библиотекарем.

**Чибирыкова Анна Михайловна.**  
Кемеровская обл.

## СПИТЕ КРЕПКО, ДО УТРА

Хочу помочь всем жевачам, которые страдают бессонницей: заварите крепкий настой душицы, добавьте по вкусу меда и пейте по полстакана настоя перед сном. Если ночью проснетесь, выпейте оставшуюся половину. Я так избавилась от изнурительной бессонницы всего за три недели. Правда, есть противопоказания: беремен-

ность и сердечная недостаточность.

**Адрес:** Тюльпаковой Елене, 143530 Московская обл., г. Дедовск, ул. Войкова, д. 12, кв. 54.

## МОЛОЧНО-ОВСЯНЫЙ "КОКТЕЙЛЬ" ДЛЯ ПЕЧЕНИ

Лет сорок назад у меня болела печень, да так, что "скорая" увозила. Знакомая посоветовала полечиться простым способом.

Возьмите стакан овса, переберите, промойте. Вскипятите 1 л молока и высыпьте в него овес, но до кипения не доводите. Как только молоко пойдет кругами, убавьте огонь — пусть оно как бы прет с овсом 10-15 минут. В течение дня молоко выпейте. Курс — 20 дней.

Я потом и думать забыла, где печень находится. А когда спустя много лет она снова меня беспокоила, повторила лечение. И вот мне уже 80 лет, а проблем с печенью не знаю.

**Адрес:** Ткачевой Анастасии Ивановне, 632901 Новосибирская обл., р.п. Краснозерское, ул. Фурманова, д. 22, кв. 2.

## ПЯТКИ ЛЕЧИТ КАРТОШКОЙ

Чтобы не было трещин на пятках и натоптышей на подошве, надо несколько раз сделать простую процедуру. Натрите на терке 2-3 старые картофелины, разделите полученную массу пополам и слейте в двойные полиэтиленовые пакеты по размеру стоп. Туда же добавьте в таком же объеме спирт или 70-градусный самогон. Наденьте на ноги эту "обувку", предварительно смазав стопу каким-либо кремом, чтобы не было

ожога, закрепите пакеты. И сидите перед телевизором часа три.

Потом ноги обмойте и вновь смажьте кремом. В одном и том же составе можно лечиться 3-4 раза подряд. Старую кожу не сдирайте, пользуйтесь мочалкой. Сами увидите, когда процедуры следует завершить. Старайтесь только, чтобы ноги не стояли на полу или в тазике, а как бы "плавали" в картофельной смеси. Так больше эффекта.

И еще пара советов: если ногу свела судорога, тут же потяните на себя носки, пальцы. А если эта напасть беспокоит руки, поочередно опускайте ладони в кастрюли с холодной и горячей водой. Сделайте так 3-5 раз.

**Адрес:** Сведомцевой Галине Федоровне, 125212 г. Москва, Ленинградское шоссе, д. 48, к. 1, кв. 33.

## ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СМЕСЬ

В детстве я заразилась кожным заболеванием. Дала кому-то поносить свои туфли. Со стопы болячки перешли на руки и лицо. Чем только не лечили меня! Но все было тщетно, со мной за парту никто не садился, музыкальную школу пришлось бросить.

Однажды мама разговорила со старшейкой и поведала ей о нашей беде. Бабушка посоветовала сделать вот что. Смешать один яичный белок с 1 чайной ложкой сметаны и 1 чайной ложкой березового дегтя. На ночь смазать этой смесью больные места и забинтовать.

Утром бинты снимали, кипятяли, проглаживали и повторяли процедуру на ночь. С каждым днем мои болячки бледнели и потихоньку исчезали. А потом кожа стала и совсем гладкой.

Может, кому-нибудь еще

пригодится этот рецепт. Попробуйте.

**Адрес:** Петровый Людмила Николаевна, 445020 Самарская обл., г. Тольятти, ул. Ушакова, д. 44, кв. 39.

## ВСЕМ ПОЛЕЗНА ЯГОДА ЧЕРНИКА

Самое лучшее средство при болезнях поджелудочной железы — черника. Ешьте свежую, на зиму заготавливайте в собственном соку, варите варенье, делайте компоты. Вкусно и полезно. Испытано на себе, зяте и сестре.

**Мишкина М.И.**

г. Покров,  
Владимирская обл.

## ВОЛШЕБНАЯ СОЛЬ

Повязки из раствора обычной соли хорошо помогают при многих болезнях. Однажды у меня заболели зубы, а тут еще и ноги застудила — спасу нет! Сестра прислала брошюру про солевые компрессы с наказом прочитать внимательно. Прочитала, и теперь они для меня, словно палочка-выручалочка.

В стакане воды размешиваю 1 ч. ложку соли с горкой, в этом растворе мочу и отжимаю марлю, которую привязываю к больному месту. Приложу к губам, а помогает зубам! Когда повязка высохнет, опять намочу и привяжу.

У меня остеохондроз, при его обострении температура сильно повышается, а уколы противопоказаны. Беру 2 м марли, складываю в 5 рядов по 40 см и прошиваю. В середине куска делаю разрез для головы. На груди марля сухая, а ту часть, что на спине, отжимаю в солевом растворе. Домашние фиксируют

повязку широким бинтом (восьмеркой). Высыхает она быстро, через 25-30 минут. После 2-3 солевых процедур температура спадает, в позвоночнике появляется легкое, приятное покалывание — и болезни конец!

Однажды внука укусила оса, и я наложила ему повязку. Сначала жгло, потом боль прошла, даже оглухи не осталось.

При ангине и ОРЗ тоже применяются солевые компрессы, словом, излечивают они многое, нельзя только накладывать их на область почек и на глаза.

Летом лечусь крапивой. Нарву крапивный венчик, в бане в тазу его запарю. Когда вымоюсь, этой водой ополосну волосы, а крапивой натру ноги. Особо не жжет — так, приятное покалывание. Этим спасался от болей в коленях.

Много целебных секретов у логуха. Моя бабушка наказывала: "Если у коровы свищи, капни сок логуха — свищи вылетят со свистом". Сейчас многие страдают экземой. Заполните стеклянную банку шишками логуха (когда они обтянуты паутинкой), залейте водой или самогоном, настаивайте в темном месте месяц. Протирайте участки тела, пораженные экземой.

И еще один совет — для тех, кто часто страдает фурункулезом. Заготовьте осенью семена логуха (они такие черные). Отсчитайте 12 штук, тщательно разжуйте: чирьи, ячмени и даже "сучье вымя" не будут больше беспокоить.

**Адрес:** Лыковой М.А., 636703 Томская обл., с. Каргасок, ул. Южная, д. 29.

## ХВОЯ ОТ ГАНГРЕНЫ

В "ЗОЖ" (№11 (263) за 2004 год) было опубликовано мое письмо "Проше простого", в котором я обмолвился, что излечила мужа от гангрены.

И ко мне хлынул поток просьб рассказать, как это удалось. Поначалу отвечала каждому, но письма все идут — вник уже не справляется, распекаете ответы на компьютер. Потому решила написать в редакцию.

Вот этот рецепт. Залейте в 0,5 л воды 5 ст. ложек мелко измельченных веточек хвоя с иголками (верхушки 10-12 см). Варите в эмалированной кастрюле, закрыв крышку, на малом огне 10 минут, затем укутайте, настаивайте ночь в тепле, утром процедите. Пить надо в теплом виде вместо воды в течение дня.

Рецепт я узнала от Валерия Викторовича Тищенко из Симферополя. Правда, добавляла к измельченной хвое горсть луковой шелухи и 5-6 раздаленных плодов шиповника.

**Адрес:** Демченко Елена Моисеевна, 309182 Белгородская обл., г. Губкин, пер. Дальний д. 3, кв. 8.

## БЕЗ ТАТАРНИКА — НИ ШАГУ

В 1995 году мне поставили диагноз — гангрена больших пальцев обеих ног, и я чуть было не лишилась их. Слава Богу, врачи ноги спасли, сказав, правда, что, если ампутируют их, дело этим не закончится... Спустя два года знакомая принесла мне одну травку и сказала, что надо сделать.

Я так и поступила. Вскипятила 3 л воды, засыпала сухую траву татарника колючего со стеблями и цветками (неполную пол-литровую банку), 5 минут варила, настаивала 30-40 минут, потом процедила. К 1,5 л отвара добавила столько же теплой воды (температура парного молока) и держала ноги примерно полчаса. С тех пор все наладилось: нагноения под ногтями больших пальцев исчезли, паль-

цы очистились. Татарник лечит любые гнойные раны, в том числе трофические, если несколько раз в день прикладывать смоченные в настое салфетки.

**Адрес:** Глуховой Галине Викторовне, 346630 Ростовская обл., г. Семикаракорск, 1-й переулоч, д. 47.

## ИЗЛЕЧИТ "ЛЕЖАНКА НА ПЕЧИ"

От болей в суставах, при остеохондрозе хорошо помогает такая смесь. Купите в аптеке меновазин, настойку календулы, эвкалипта и смешайте в равных пропорциях, добавив 50 г водки. Натирать на ночь больные места, после чего утеплитесь. Впечатление такое, будто лежите на русской печи. Кожу не обжигает. Натирать-те ежедневно, до полного выздоровления, тепло очень приятное. При простуде натрите ступни, наденьте носки — и под одеяло.

**Адрес:** Борисовой Галине Асафьевне, 143142 Московская обл., Рузский р-н, п. Тучково, ВМР, д. 5, кв. 108.

## КАЛЕНДУЛА ПРОТИВ МИОМЫ

Мне назначили операцию по поводу миомы матки. Конечно, я переживала. Одна женщина дала простой рецепт: заваривать на ночь 1 ст. ложку календулы в стакане воды, а утром выпивать. Я пила месяц, и все прошло.

Хочу спросить, как избавиться от болей после операции на правом тазобедренном суставе — поставили протез. Сначала все было нормально, но потом появились боли, которые отдают в правое ко-



лено. Хожу с тросточкой. Может, кому-нибудь делали подобную операцию?

**Адрес:** Беркут Любови Александровне, 353899 Красnodарский край, Приморско-Ахтарский р-н, ст. Приазовская, ул. Театральная, д. 30.

## ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МИГРЕНИ

Вот как я избавилась от мигрени, перешедшей по наследству от мамы и бабушки: во время приступа обвязала голову горячим полотенцем, закрепив у висков по ломтику лимона. Дышала смесью нашатырного и камфарного спирта. Разбивала в стакан сырое яйцо, заливая кипящим молоком и выпивала.

Недельный курс излечивает мигрень окончательно. Так же во время приступа можно дышать паром кипящей воды с эфирным маслом и выпить горячий сладкий чай с ложечкой коньяка.

А вот советы для людей, страдающих ожирением. Для сжигания жира приготовите крепкий отвар: 1 головка чеснока, 1 ст. ложка уксуса и 1 ст. ложка меда на стакан воды. Пить горячим перед едой.

Для подавления аппетита — залить 2 ст. ложки сухой морской капусты (она продается в аптеках) 0,5 л воды. Настоять сутки, процедить и, когда возникнет чувство голода, пить по несколько глотков. Аппетит тут же пропадает.

**Изоolda Мерцалова.**  
г. Москва.

## ВЫРУЧАЮТ ТРАВУШКИ-МУРАВУШКИ

Читаю "ЗОЖ" всего год, а сколько полезного нашла на его страницах!

Многие рецепты помогли мне держаться на плаву, не потерять веру в жизнь и в добрых людей.

Год назад поставили мне диагноз "лимфоцитарная лимфома". Как говорят медики, пока в легкой форме. После сеансов химиотерапии врачи рекомендуют для поддержания печени принимать карсил, а я всегда пью сбор трав. Это крапива, подорожник большой, спорыш, листья одуванчика, тысячелистник, лист лопуха, ромашка в сухом, а летом — в свежем виде. Отвары делаю так: 1 ст. ложку смеси (все беру в равных частях) заливаю кипятком и держу на водяной бане 10 — 15 минут.

Помогает мне и настойка золотого уса, которую пью регулярно.

Несмотря на свою болезнь, стараюсь вечерами возиться на своем дачном участке. Я ведь по образованию агроном-агрохимик. Очень люблю природу, считаю, она помогает мне в самых сложных ситуациях.

Между прочим, когда прихватывает простуду, то утром и вечером принимаю по чайной ложке мед и барсучий жир — здорово помогает.

**Адрес:** Жуковой Надежды Петровны, 461131 Оренбургская обл., Тоцкий р-н, с. Тоцкое, ул. Нефтяников, д. 10, кв. 3.

## КОНСКИЙ ЦАВЕЛЬ ПРОТИВ ЭПИКОНДИЛИТА

Выписываю "ЗОЖ" давно — с 1997 года. Очень часто встречаю на страницах вестника просьбы читателей дать рецепт для лечения эпикондилита. 30 лет назад у меня заболела правая рука. Боль была настолько сильная, что даже ручку, не то что сумку, держать было невозможно. Врачи в боль-

нице поставили диагноз: эпикондилит и назначили инъекции в суставы. Правда, наш районный хирург был против такого лечения, опасаясь, что уколы могут мне навредить, и я остаюсь инвалидом.

Во время в пригороде Владивостока вели прием два врача-корейца — отец и сын. Попасть к ним было просто невозможно, но мне все-таки удалось. Корейские целители порекомендовали мне накопать корней конского щавеля, промыть, залить водкой, настоять в течение 10 дней, после чего сделать 10 компрессов на больные места. Было это ранней весной, и найти конский щавель оказалось не так-то просто. Но мое желание выздороветь было настолько велико, что я нашла и заготовила корней конского щавеля примерно литровую банку. Затем вылила туда 0,5 л водки и уже через 5 дней, а не через 10, как предупредили врачи, начала лечение. Компрессы делала только на ночь, так как днем я ходила на работу. Через три дня боль прошла полностью и больше никогда не возвращалась. С тех пор прошло 30 лет, а про эпикондилит я и не вспоминаю.

**Ранса Васильевна Круткина.**

г. Владивосток.  
(Адрес в редакции).

## "РАССЛАБИТ" КАБАЧОК

Сообщаю рецепт необычного "слабительного", абсолютно безопасного для здоровья. Это оладьи из месячных кабачков. Натирала на терке, смешивала с яйцом, добавляю немного муки, ну а сахар, соль, как говорится, по вкусу. Все просто и эффективно!

**Евгений Иванович Колода.**

г. Таганрог.

## ЧУДО-ЯГОДА КИЗИЛ

Более полувека назад я служил в армии, и там у меня приключился геморрой. Излечился ягодой, которой в Адыгее — там проходил службу — было изобилие. Называется она кизил. Рецепт прост и применен.

Наберите 3 стакана кизисовых ядрышек и съедайте утром — 1 ст. ложку за 30 минут до еды, в обед — 2 ч. ложки, а на ночь — тоже одну. Есть надо медленно, хорошо прожевывая. Правда, имеются некоторые ограничения: во время лечения нельзя курить, пить спиртное, употреблять мясные блюда, а также острые приправы.

Я тогда избавился от геморроя за две недели, и вот уже 50 с лишком лет его нет в помине. У кого болезнь запущена, можно съесть 4 стакана ядрышек, но, думаю, и трех должно хватить. Определитесь, как говорится, по ситуации.

**Адрес:** Калашников Анатолий Сергеевич, 443090 г. Самара, ул. Советской Армии, д. 139, кв. 60.

## КАПЛИ ОТ ГАЙМОРИТА

Начала оформлять пенсию, хотя продолжаю работать — у нас с мужем поздний брак, дети еще не устроены, так что еще долго придется трудиться. Вот здесь мне и помогает "ЗОЖ" — жить, не унывать, лечиться по рецептам читателей. Правда, травы покупаю в аптеке: заготавливать и сушить нет возможности. Так что советы вестника, которые не предусматривают больших затрат, очень кстати.

Решила не оставаться в

долгу и тоже поделиться рецептом. В молодости у меня был гнойный гайморит. Излечила его сама. Готовила капли из сока синей луковицы, сока картофеля и растопленного меда – все брала в равных долях. Лук и картошку протирала на терке или пропускала через мясорубку, потом отжимала сок. Все смешивала и закапывала по несколько капель при насморке. Очень хорошее средство, хранится в холодильнике. Носоглотку промывала соком красной свеклы, разбавленным кипяченой водой, в который добавляла немного соли. Можно также использовать разбавленный сок лимона, отвары шалфея, ромашки, только чуть подсолить.

Фурункулы лечила ржаным хлебом: размешивала мякиш медом в равных долях и прикладывала к болячке, сделав повязку. Фурункул очислся прекрасно.

Задно хочу обратиться к читателям: есть у меня одна проблема, с которой не знаю, как справиться: постоянно чешется лицо, голова, руки, хотя никаких высыпаний на коже нет. Обследовалась, сдавала анализы, была у терапевта, дерматолога, невропатолога – ничего толком не говорят. Может, зовущие что посоветуют?

**Адрес: Ивановой Валентины Михайловны, 400094 г. Волгоград, ул. Танкистов, д. 6, кв. 1.**

## **ЖЕНСКИЙ СЕКРЕТ**

"Жизненный турнир" и прекрасный настрой Любови Петровны Гербей на страницах "ЗОЖ" (№ 13 (265) за 2004 год) зажег и меня, подвигнув взяться за перо. Я бывший учитель биологии, с детства увлека-

юсь лекарственными травами, многие из которых, как говорится, знаю "в лицо". Хочу поделиться проверенным рецептом омоложения женщин в период перестройки организма, которая чревата гиперплазией эндометрия. Разговор о разрастании слизистой оболочки матки "ЗОЖ" (№ 8 (260) за 2004 год) начал статьей "Дамское несчастье".

Для лечения понадобится нерафинированное растительное масло, кора осины и калины, травы – чистотел, пастушья сумка, крапива, календула, сок косточковых (сливы, вишни, абрикоса), свежей свеклы, моркови и картофеля, алоэ, мед, овес, золотой ус (ди-харизандра), чеснок и лук. Курс лечения состоит в приеме трижды в день за 15 минут до еды соков или отваров:

**1-й день.** Отвар чистотела (1 чайную ложку заварить стаканом кипятка) пить по столовой ложке. Растение задерживает рост некоторых злокачественных опухолей, уменьшает и успокаивает боли. Соблюдайте норму – растение ядовито, его можно применить в следующий раз не раньше чем через 3 дня.

**2-й день.** Пить любой сок косточковых, например, абрикосовый, по 0,5 стакана.

**3-й день.** 1 столовую ложку сухой травы пастушью сумку настаивать 2 часа в стакане кипятка, процедить. Принимать по столовой ложке 4 раза в день.

**4-й день.** 2 чайные ложки цветков календулы настаивать 15 минут в 2 стаканах кипятка. Процедить. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день. Цветы календулы расслаивают и смягчают припухлости, прекращают воспалительный процесс.

**5-й день.** Отвар чистотела (см. 1-й день).

**6-й день.** Сок свежей

свеклы по 0,5 стакана.

**7-й день.** 1 столовую ложку сухих листьев крапивы настаивать в стакане кипятка, процедить. Прием по столовой ложке.

**8-й день.** Отвар коры осины (чайная ложка на 0,5 стакана кипятка) принимать по столовой ложке.

**9-й день.** Сок вишни по 0,5 стакана.

**10-й день.** Отвар чистотела, как в 1-й и 5-й дни.

**11-й день.** Отвар коры калины (1 столовую ложку сырья отварить и настаивать в стакане кипятка 2 часа) употреблять по 1 столовой ложке.

**12-й день.** Сок моркови по 0,5 стакана.

**13-й день.** 1 столовую ложку сока трехлетнего алоэ залить стаканом кипятка, настаивать 15 минут. Пить по 2 столовые ложки.

**14-й день.** Отвар чистотела.

**15-й день.** Сок сливы по 0,5 стакана.

**16-й день.** Сок картофеля.

**17-й день.** Отвар овса (100 г на 1 л воды кипятить 20-25 минут) выпить в течение дня.

**18-й день.** Отвар календулы (см. 4-й день).

**19-й день.** Отжать свежий сок лопуха, принимать по 1 чайной ложке.

**20-й день.** Отвар чистотела.

Кроме того, каждый день нужно съедать по зубчику чеснока. Курс лечения длится 3-4 месяца.

Помимо соков и отваров следует применять тампоны в таком порядке: 1-й день – с медом, 2-й – с отваром чистотела, 3-й – с алоэ, 4-й – с отваром календулы 5-й – с золотым усом. Стерильная чистота обязательна!

Этот рецепт спас многих женщин от хирургического вмешательства. Но о посещении гинеколога не забывайте.

**Адрес: Шамшиной Евгении Яковлевны, 456503**

**Челябинская обл., Соколовский р-н, пос. Саккулово.**

## **ХРЕН – ЛУЧШИЙ ДОКТОР**

Прочитала в "ЗОЖ" (№ 12 (264) за 2004 год) просьбу Е.П.Нечаева из Екатеринбурга, который спрашивает, как лечить деформирующий артроз и перелом шейки бедра. Даю рецепт: спешите в огород, пока растет хрен. Натрите свежие корни на крупной терке, распарьте в горячей воде на слабом огне, не доводя до кипения. Затем эту массу выложите на холщовую тряпочку, тоже смочив ее отваром, и прикладывайте к больным местам.

На зиму корни засушите. Потом, когда потребуется, порубите помельче, распарьте как следует и делайте компрессы. Как-то моя знакомая сломала шейку бедра, долго не заживало. Дочь повезла ее в Питер – вставить пластинку, и там же, в больнице, она узнала, что переломы хорошо лечит хрен. Вернувшись, позвонила мне, попросила накопать корней. Я говорю: "Мария Степановна, у меня в огороде хрена до хрена, но уже все замерзло, снегом заporошило". Однако все же поехала, ломом раздобыла, откопала крупный корень, ей его хватило. Через три месяца знакомая снова поехала к профессору в Ленинград, чтобы пластинку поменять. Он посмотрел, говорит, ничего больше не надо делать – все затянулось, срослось, как положено, и ту пластинку снял. А напоследок сказал: "Хрен оказался лучшим доктором, чем я".

**Адрес: Евстигнеевой Галины Трофимовны, 188800 Ленинградская обл., г. Выборг, ул. Сухова, д. 1, кв. 12.**

# НЕВРЕДНЫЕ ВКУСНОСТИ

**В** тридцать лет мы с женой были не совсем здоровы, зато теперь – в пятьдесят – совсем забыли про свои болячки. Секрет нашего здоровья до неприличия прост: мы сделали добавки едой, а еду – добавками. Советуем всем – ешьте свой бутерброд! Но с ним (до, вместе или после) второе больше по объему зелени, овощей, но только сырых. Ешьте пельмени хоть каждый день! Зачем себе отказывать в том, в чем нельзя отказать! Просто пельмени должны быть добавкой к еде – салату из сырых овощей. Ешьте шоколадки – только (до, вместе или после) съешьте второе больше морковки, репки, яблок и других фруктов, тоже сырых.

И еще совет: если решили от чего-то отказаться – позаботьтесь о замене. Перестали есть мясо – накопите орехов нескольких сортов, соевого мяса, перестали есть сахар – должны быть в шкафу залежи сухофруктов. Самое лучшее денежное вложение – это вложение в свой рот, в свое здоровье.

Вот несколько рецептов, которые мы используем ежедневно (животные белки мы исключили десять лет назад и, как видите, живы).

**Почти сырой салат «Оливье».** Вареная картошка, размороженный зеленый горошек, соевое мясо, тертая морковь, яблоко, лук, чеснок, соленый огурец, зелень, домашний майонез.

**Домашний майонез.** Соевое сухое молоко или соевая сметана, лимонный сок, соль, мед или фруктоза, горчица, растительное масло (любое).

**Почти сырой винегрет.** Вареная картошка, размороженный зеленый горо-

шек, натертые морковь и свекла, яблоко, лук, чеснок, квашеная капуста, соленый огурец, подсолнечное масло, зелень.

**Почти сырой борщ.** Картошка, сухие семена (тмин, кориандр, черный перец, гвоздика), лавровый лист отвариваются; в готовый, только что кипевший бульон добавляются тертая свекла и морковь, остальные овощи мелко нарезаются; капуста, лук, чеснок, помидоры. До кипения не доводится.

**Почти сырая солянка.** Рис (или геркулес для быстроты), сухие семена, лавровый лист отвариваются; в готовый, только что кипевший бульон добавляются мелко нарезанные соевые огурцы, маслины, помидоры, лук, чеснок. Вдобавок – долька лимона, зелень, соевое молоко или сметана. До кипения не доводится.

**Почти сырая окрошка.** Вареная картошка, огурец, редиска или редиска, соевое мясо, зелень. Вместо кваса – вода с соком одного лимона на порцию. Соль, горчица, перец, мед или фруктоза. Ну и соевая сметана или молоко.

**Овсяные лепешки.** Еще одна невредная вкусность. Варим грибы, капусту, лук – измельченные, как в салат. Затем туда засыпаем молотый геркулес (а можно геркулес сварить с грибами). Приправы – чеснок, черный перец (он хорош везде!). Эту крутую кашу формируем в лепешки, выпекаем на тефлоновой сковородке без масла. Готовые лепешки макаем в смесь оливкового или горчичного масла с соевым соусом (вкус у этой смеси совсем особый, ни на что не похожий). А прикусываем зеленым луком или другой зеленью.

**Куриные котлеты без курицы.** Такое возможно. Берем сваренную, нарезанную помелче капусту или натертый кабачок (с ним вкуснее), добавляем все тот же молотый геркулес и соевый фарш (его примерно столько же, сколько кабачка, а геркулеса вдвое меньше). И тоже без масла жарим в тефлоновой сковороде. И тоже макаем в смесь масла и соевого соуса. И не забываем о зелени, конечно.

**Почти корейский салат.** В шинкованную капусту добавляем нарезанные корейские радости, чуть прокипяченные в целях гигиены: спаржу, морковь или грибы. А дальше – подлить оливкового масла, выжать лимон, добавить чуть медку или фруктозы, перца, чеснока. Главное, не так дорого, как у корейцев на рынке, и не так солено.

**Полезное пирожное.** Геркулес, банан, изюм, вода. И тефлоновая, конечно, сковорода. Геркулес перемалывается в кофемолке, заливается водой, чтобы получилось что-то вроде густой сметаны.

**Д**алее нарезается банан, на стакан овсяных хлопьев – два банана, жадность неуместна! Почему-то в нагретом виде бананы делают очень сладкими, а в пирожном – нежными. Немного изюма – стакан. Перемешали небрежно и выпекаем. Куски теста на тефлоновой сковороде можно разворачивать мокрыми пальцами, превращая в пирожное деревянной лопаткой. Можно добавить мак, финики, кусочки лимона с кожурой. Это действительно вкусно без всякого масла, мы едим такое пирожное почти каждый день.

**Невредные блины.** Гер-

кулес, мак, мед, вода. Геркулес перемалывается в кофемолке, заливается водой до консистенции обычного блинного теста, добавляется мак, мед или сахар. Блины выпекаются на тефлоновой сковородке, можно в тесто добавить немного растительного масла.

**С**овсем сырой шоколад. В подогретый мед добавлять какао-порошок, орехи, мак, стружку кокоса, сухофрукты – все, что хотите. Смешать и съесть.

**Не совсем сырой шоколад.** Смолоть орехи (самые вкусные – кешью, жареные). Добавить мак, чуть воды и расплавленный темный шоколад из магазина. Полить лимонным соком, массу перемешать, поставить в холодильник (если успеете, потому что очень вкусно).

**Полезное пирожное «картошка».** Смешиваем сырую соевую муку, молотые орехи, фруктовый сахар или мед, какао-порошок. Подливаем чуть-чуть воды, чтобы смесь получилась густая. Если нужны пропорции, то примерно так: 3 части муки, 2 части сахара, 1 часть какао. В пирожное добавляем дробленые орехи, можно, конечно, и сухофрукты. Скатываем шарики, обваляя в какао-порошке.

Заметьте, даже нагревать не нужно.

**Леонид Жаров, Светлана Ермакова, писатели, частные люди.**

[www.leonid-sveta.libserver.ru](http://www.leonid-sveta.libserver.ru)

**“ЗОЖ”:** Спасибо, Леонид и Светлана, за совсем невредные советы. Надеемся, нашим не совсем здоровым читателям они помогут сделать жизнь абсолютно невредной.



Подскажите, как вылечить повышенную чувствительность кожи?

**Адрес: Павловой Валентины Ефимовны, 125635 г. Москва, ул. Ангарская, д. 17, кв. 143.**

Внучке 15 лет, диагноз: папилломатоз горла; перенесла 4 операции. Подскажите народные средства лечения.

**Адрес: Наумовой Людмилы Викторовны, 197760 г. Кронштадт, ул. Ю. Инге, д. 8, кв. 36.**

Второй год страдаю покраснением век. На зрение это не влияет, но сильно беспокоит. Посоветуйте, что можно сделать?

**Адрес: Зыковой Е.И., 607677 Нижегородская обл., Костовский р-н, д. Чеченино, ул. Новая, д. 3.**

У мужа рак кожи (около носа). Делают облучение. Подскажите, можно ли это вылечить народными средствами?

**Адрес: Захаровой Н.И., 607220 Нижегородская обл., г. Арзамас, пр-т Ленина, д. 210, кв. 58.**

Внучке 8 лет, второй год болят герпесом глаза. Может, кто-то знает народное средство?

**Адрес: Городничевой Светланы Александровны, 446676 Самарская обл., Борский р-н, с. Таволжанка.**

Мне 79 лет, инвазив II группы. Три года страдаю паховой грыжей. Подскажите, как от нее избавиться народными средствами?

**Адрес: Комкову Николаю Борисовичу, 625002 г. Тюмень, ул. Свердлова, д. 22, кв. 253.**

Сыну 13 лет, диагноз: арахноидальная киста левой заднебоковой области. Предлагают операцию. Посоветуйте, как поступить?

**Адрес: Безмяе Вере Анатольевне, 655650 Хакасия, Алтайский р-н, с. Белый Яр, ул. Кравченко, д. 6.**

Мне 47 лет, страдаю защемлением нерва в области поясницы. Боли отдают в правую ногу. Болею 3 года. Может, существуют народные средства лечения?

**Адрес: Назировой Сании Абдуллоевны, 442451 Пензенская обл., Городищенский р-н, г. Сурск, ул. Восточная, д. 51.**

Ребенку 5 лет, у него на теле пятна с шероховатой поверхностью. По словам врачей, это прогрессирующие системные пигментные пятна, которые увеличиваются под действием ультрафиолетовых лучей. Помогите!

**Адрес: Никитиной Екатерине Владимировне, 346740 Ростовская обл., Азовский р-н, ул. Энгельса, с. Пешково, д. 26.**

Мне 46 лет, диагноз: боковой амиотрофический склероз. Медицина бессильна. Прошу откликнуться тех, кто борется с этой болезнью.

**Адрес: Помошенко Надежде Петровне, 397600 Воронежская обл., г. Калач, ул. III Интернационала, д. 7, кв. 2.**

Маме 62 года, вот уже 2 года у нее повышается гемоглобин в крови. Есть угроза образования тромба. Подскажите, как справиться с этим недугом?

**Адрес: Лукьяновой О.А., 665448 Иркутская обл., Черемховский р-н, п. Михайловка, II квартал, д. 60, кв. 24.**

Отзовитесь, кто имеет положительный опыт лечения водянки внутреннего уха.

**Адрес: Мухиной Анне, 115304 г. Москва, ул. Медиков, д. 28, корп. 3, кв. 136.**

Мне 27 лет, с 7 лет страдаю выпадением волос. Диагноз: гнездовая алопеция, многоочаговая форма. Отзовитесь, кто может помочь в лечении.

**Адрес: Кате Н., 119618 г. Москва, ул. Богданова, д. 30, кв. 37.**

Подскажите, пожалуйста, как можно нормализовать повышенную кислотность желудка.

**Адрес: Харепкамаловой Светланы, 450068 Башкортостан, г. Уфа, ул. Интернациональная, д. 187/3, кв. 26.**

Внучке 9 лет, больна хроническим тонзиллитом. Мазок слизистой горла выявил грибок. Подскажите, как вылечить народными средствами?

**Адрес: Веселовой Наталье Николаевне, 462740 Оренбургская обл., пос. Светлый, ул. Подреза, д. 9, кв. 2.**

Внуку 10 лет, киста селезенки. Операцию делать нельзя. Посоветуйте, можно ли его вылечить народными средствами?

**Адрес: Николаевой Нине Николаевне, 462430 Оренбургская обл., г. Орск, ул. М. Жукова, д. 5, кв. 24.**

Сыну 35 лет, на glandax образовалась папилома. Можно ли избежать операции?

**Адрес: Семеновых Марины Владимировны, 394036 г. Воронеж, ул. Степана Разина, д. 47 «А», кв. 27.**

Отзовитесь, кто знает, как лечить позвоночную грыжу пояснично-крестцового отдела. Уже второй год не могу ходить, врачи предлагают операцию. Из-за нарушения кровообращения появился артроз.

**Адрес: Джабраиловой Луизы, 366818 Чечня, Надтеречный р-н, пос. Горьковский, ул. Южная, д. 31, кв. 2.**

Мне 55 лет, диагноз: кольцевидная гранулема. Прошу откликнуться тех, кто сталкивался с подобным.

**Адрес: Алюшиной Надежде Аркадьевне, 109341 г. Москва, ул. Верхние поля, д. 22, корп. 1, кв. 146.**

Сыну год и 3 месяца. С 4 месяцев страдает атопичес-

ким дерматитом, стала развиваться атопическая астма. Отзовитесь те, кто столкнулся с такой бедой.

**Адрес: Каниной Ольге, 142608 Московская обл., г. Орехово-Зуево, ул. Иванова, д. 1, кв. 168.**

11 лет назад маме сделали операцию по поводу рака молочной железы. Недавно обнаружили метастазы в легких и плевральной области. Лечится по методу Шевченко. Отзовитесь, кто может что-то посоветовать.

**Адрес: Рязанцевой Ольге Павловне, 303030 Орловская обл., г. Миценск, ул. Московская, д. 13, кв. 28.**

Сыну 18 лет, себорея, осложненная дрожжевым грибком. Пробовали лечить мазями - усилилась сыпь, чешотка, волосы продолжают редеть. Помогите!

**Адрес: Гурковой Нине Васильевне, 443117 г. Самара, ул. Аэродромная, д. 121, кв. 31.**

Страдаю деформирующим артрозом и анкилозом левого коленного сустава (IV степени). Посоветуйте, можно ли это вылечить народными средствами?

**Адрес: Касаткиной Валентине Андреевне, 634516 Томская обл., Томский р-н, дер. Губина, ул. Ленина, д. 57.**

Дочери 17 лет, уже 4 года страдает от псориаза на голове. Подскажите, как избавиться от этой болезни?

**Адрес: Сильченко Валентине Валентиновне, 663310 Красноярский край, г. Норильск, ул. Богдана Хмельницкого, д. 2, кв. 63.**

Мне 35 лет, перенесенная простуда дала осложнение - бронхиальную астму. Можно ли вылечить народными средствами?

**Адрес: Флюстикову Юрию Леонидовичу, 346370 Ростовская обл., г. Красный Сулин, ул. Ставропольская, д. 64.**

# У БОГА НЕТ РУК, КРОМЕ ТВОИХ

**П**ознакомилась с "ЗОЖ" 3 года назад и теперь не расстаюсь, жду каждый номер с нетерпением...

Сколько же у нас тяжело больных людей! Иной раз и названий таких болезней не слышала! Хочется всем крикнуть: "Не бойтесь, крепитесь, пробуйте все средства, ведь природа еще никому не навредила!"

Каждая болезнь, я считаю, это сигнал, что вы что-то сделали в жизни не так.

Ничего нет случайного, я убедилась в этом на своем опыте. Если что-то с вами произошло — не злитесь, никого не вините. Успокойтесь, расслабьтесь, "усыпите" плохие мысли. И придут ответы на все ваши вопросы! Может быть, попадет в руки какая-нибудь интересная книга, статья в газете, журнале, встретится человек, который вам поможет в чем-то, то есть все равно будет какая-то информация, которая выведет из тупика.

Где-то я прочитала такую фразу: "У Бога нет рук, кроме твоих". Ведь это правда! Заболели — лечитесь, пробуйте! А ведь "ЗОЖ" — это просто божественный подарок людям! Многие пишут: "Случайно попался вестник в руки", "случайно прочитала в гостях", "случайно принесла знакомая и оставила"... Да нет, это не случайно! Это вам какие-то неведомые силы помогают.

Многие пишут, что "чистились по Семеновой", питаются "по Шаталовой" и так далее. А вы не пробовали? Найдите эти книги, почитайте (тем более что сейчас они есть везде — это не проблема), выберите что-то для себя! Читайте, интересуйтесь! Бывает, что че-

ловек прочитал всю книгу, а ответ нашел в одной строчке. И одна какая-то фраза словно вывела его из тупика!

Когда-то я делала обследование желудка, так как после родов стала себя плохо чувствовать: после еды появлялись слабость, сонливость, упадок сил. Оказалось, у меня сильное опущение желудка. Врач сказала, что "он болтается у меня в малом тазу" и надо делать операцию. Я вышла из больницы, как в тумане. Через неделю успокоилась и сказала себе: "Буду искать другие средства". И вот как-то случайно (конечно же, не случайно) захожу в гости к друзьям и вижу на столе неприметную книжечку И.Васильевой "Сам себе целитель". Открываю... Книга перевернула мою жизнь. Оказывается, что опущение органов — это тоже очень большая проблема для здоровья, особенно у женщин после родов. Надо укреплять мышцы живота, для этого достаточно делать простые упражнения. Лечь, например, на пол, руки вдоль туловища, а ноги поднять от пола на уровень спичечного коробка, держать хотя бы 30 сек., потом довести до 1 минуты. Трудно? Чрез 2 минуты уже совсем просто будет. Далее можно и до 5 минут держать. Идет такая вибрация мышц живота, они ходунки ходят, работают!

**У**пражнение "березка" тоже хорошо ставит органы на место. Но многие не могут его делать. Можно поставить к дивану или креслу доску и лечь на нее, получается, что вы сползаете вниз. То есть надо чаще держать высоко ноги. Идет

прилив крови к голове, к сердцу. Упражнение приятное, после него улучшается самочувствие.

И третье: расслабиться, лежать на спине, легкими движениями помассировать весь живот, потом снизу живота к пупку потянуть руками живот.

Про клубок ниток я в "ЗОЖ" прочитала — ложусь животом на него — тоже хорошо помогает.

15 лет назад мы с мужем купили дом в пригороде и ни разу об этом не пожалели! Мне кажется, что, живя на земле, я стала расти духовно. Понимала: в деревне врачей нет, не к кому бежать за помощью. Стала много читать, выращивать травы. Дети маленькие были, иногда простывали. Лечились сами. В моей аптечке и по сей день есть только но-шпа, аспирин, перекись водорода (я не верю на 100%), на всякий случай. И мой трав.

Выращиваю их сама: золотой корень, огуречную траву, мяту, меллису, марьян корень, валерьяну, подсолнухи, календулу и другие. А в лесу — благо, он у нас рядом — нахожу столько растений интересных! Потом читаю про них, оказывается, почти все — лечебные.

В минувшее лето увидела целую поляну медуницы, такая красота! Откопала себе в огород кустик. Есть и адонис в лесу. Самое главное, что все это можно собирать круглый год. Зимой запасать кору осины, она хороша от желудка. В апреле уже — собирать почки березы, тополя, сирени. Ну, а летом травы начинаются, ближе к осени — плоды, корни.

А репейник? Лопух! Начиная с семян (их и зимой со-

бирают) и до корней, все на благо вашему здоровью! У меня как-то заболели кисти рук, у запястья. Мы пошли в лес за ягодами, и я просто так нарвала цветы лопуха — колючки-приставучки. Целый клубок у меня получился, я его мяла, мяла, такое приятное ощущение. Своего рода массаж получился. Там выделяется какая-то жидкость, она как смола. У нас на руках много рефлекторных зон, и вот этот мой массаж колючим шариком помог мне. Попробуйте, процедура приятная! Полезная.

Полынь — чудо-трава, лечитесь ею, не бойтесь ее горечи, это лечебная горечь. Болят колени, воспалились суставы? Сделайте полынь с простоквашей 3-4. Это как компресс! Пейте отвары из нее: желудку — хорошо, а гельминтам — плохо.

**Ч**еловек, если хочет жить, должен стараться изо всех сил. И помогут ему в этом знания, книги, добрые люди, слова поддержки. Видите, что человеку плохо, помогите ему. Ему, может, и хлеба не надо, а лишь бы кто-то хорошее, доброе слово сказал, поддержал. И тогда у него вырастут крылья, он сделает такое... что перевернет его жизнь, найдет работу, встретится любовь!

Если хоть один человек прочитает мое письмо, я буду рада, а если два, то — счастлива!

**Адрес:** Емельяновой Виктории Борисовне, 454116 г. Челябинск, ул. Крылова, д. 12, кв. 3.

"ЗОЖ": Ну, не надо, Виктория Борисовна, вы же знаете: прочтут не один не два, а не менее трех-четыре, а то и больше, миллионов. Спасибо вам!

## ЗУБЫ НА ПОЛКЕ

На новые протезы  
Я денег заняла,  
Не рассуждая долго,  
Врачу их отдала.  
Теперь мне можно зубы  
На полку положить.  
И помоги мне, Господи,  
Как-нибудь прожить.  
Лепили эти зубы  
Десять человек,  
Девчушки-неумехи,  
Не зная бы их вовек.  
Бракованные зубы  
Лежат теперь на полке,  
И нету от них радости,  
И нету от них толка.

К сожалению, все, что описано в стихах — правда, приключилось со мной в этом году. Делали зубы с января по июнь, получилось плохо и долго. Носить протез невозможно, при еде — тем более. Даже внешний вид у него уникальный — он полосатый, как зебра. Никогда таких не видела.

На исповеди в церкви я спросила священника: "Как быть?". Он ответил: "По заповеди — прости их, неумелых и равнодушных". Глава врач стоматологической поликлиники никаких гарантий мне не дает. А у меня внизу нет ни одного зуба, мне 77 лет, очень плохо и трудно. Не знаю, как быть, что делать? А стихи эти от отчаяния написала.

Адрес: **Евгеньевой Л.Н., 111672 г. Москва, ул. Салтыковская, д. 23, к. 2, кв. 5.**

"ЗОЖ": М...м... да! Не смешно! На руках у нашей Л.Н., между прочим, заключение городской комиссии по экспертизе качества изготовления зубных протезов. Так вот, комиссия рекомендовала московской стоматологической поликлинике № 67, где изготавливался протез для нашей читательницы Евгеньевой, сделать "вторую попытку". Ну, а если этого не произойдет... Тогда, Л.Н., подумайте вместе. А пока терпите.

## ПРО БУЛЬДОГА МЭЙСОНА

Это французский бульдог, маленький. Зовут его Мэйсон. Он настолько злой, что не уступит большому догу. Поэтому мы ни разу за 9 лет его жизни не спустили его на улице с поводка. Тем не менее общение с ним благоприятно действует на нервную систему.

Вчера вечером дед вышел с Мэйсоном на прогулку. Бульдог, быстро справив свои нужды, тянет домой — холодно! А тут у входа в дом лежит детский мяч. Мэйсон его хватил! И домой тянет. Дед ему говорит: "Оставь мяч, он чужой, твой мяч дома". Но бульдог и ухом не ведет. Тогда дед стал говорить иначе: "Пока не выпустить мяч из зубов, будешь мерзнуть на улице всю ночь, домой не пойдем". Несколько раз повторил. И что же выдумаете: Мэйсон понял деду и выпустил мяч.

На днях мы смотрели кино по телевизору. А Мэйсон бегал за мячиком, то деду принесет, то мне, а мы бросаем его подальше. Когда же нам надоест, говорим серьезно: "Иди спать". Он неохотно дойдет до своего места и растянется. Ждет. Но вот

кино кончилось, заиграла музыка. Мэйсон сразу же сел около меня, склонил голову на правый бок, и было полное впечатление, что он слушал музыку.

А еще был такой случай. Мы приходим с сынка. Мэйсон радостный прыгает вокруг нас. Я вынула из сумки рыбу на стол, говорю Мэйсону: "Сейчас я тебе головку отрежу", — зная, как он любит сырую рыбу, хотела его угостить. Смотрю, а его и след простыл. Где же Мэйсон? Пошла искать. А он забился в угол, сидит, страшно вращая глазами. Я стала с ним говорить ласково, какой он хороший, умный, любит рыбу, а голову-то я отрежу рыбе и дам ему кушать. И что же вы думаете: друг мой пошел за мной, вилля своим обрубком хвоста. Он, бедный, подумал, наверное, что я ему хочу голову отрезать.

Сколько у нас было собак разных пород, но Мэйсон — самый-самый, хотя и маленький. Права пословица: мал золотник, да дорог.

Адрес: **Конновой Людмиле Степановне, 600023 г. Владимир, Суздальское шоссе, д. 25а, кв. 11.**

## ВОДА - ЦЕЛительница

В "ЗОЖ" (№ 12 (264) за 2004 год) главный редактор жалуется на то, что журналист начинает болеть после интервью с врачом той болезнью, о которой шел разговор. Вот я и решила дать совет всем, кому приходится вступать в беседы, воспользовавшись опубликованными в вестнике рецептами.

В "ЗОЖ" печаталось довольно много заметок о воде. Я опровергла рекомендации, которые приводились в "ЗОЖ" (№ 1 (253) за 2004 год) в статье "Вода смывает все недуги". Дело было так: я пришла в гости к одной знакомой. Слово за слово, и она начала довольно резко со мной разговаривать, а потом накричала на меня. Очень было неприятно. Я под каким-то предлогом пошла в ванную и тщательно умылась. Все как рукой сняло, я почувствовала себя нормально. Так что теперь всем советую: снять негативный осадок после визита поможет прохладная вода -

вымойте лицо и руки, а на ночь еше ноги.

В "ЗОЖ" (№ 3 (255) за 2004 год) напечатана заметка "Забудетеходы к кардиологу" о пользе влажных обтираний. За месяц использования мокрого полотенца произошли положительные сдвиги. Я похудела, исчезли мучившие меня ушные пробки, стал "прилипать" загар. Мне это так понравилось, что я теперь обтираюсь не до пояса, а тру все тело целиком, вплоть до подошв. Кровообращение таким образом улучшается, да и давление, как я заметила, стало лучше. Рекомендую этот простейший способ испробовать на себе всем, я убедилась, что вода помогает.

Адрес прошу не давать, поскольку много писем пишут не по существу.

г.Новосибирск.  
(Адрес в редакции).

Подлевских.



# **И жаждущих любовью напоить**

Давайте же научимся  
любить,  
Заботиться и думать  
друг о друге,  
Чтоб вовремя в беде  
подставить руки  
И жаждущих любовью  
напоить.  
Давайте же научимся  
любить.

Адрес: Кравченко Валентине Максимовне, 352909 Краснодарский край, г. Армавир, ул. Фрунзе, д. 24, кв. 3.

# **Я просто ее приемлю**

На улице дождь  
и сыплют,  
И люди спешат домой.  
В такую погоду бы  
плакать  
Над тем, что зовут  
судьбой.  
А мне, вопреки всем  
смыслам,  
Так радостно и легко.  
Ключи от свободы –  
мыслям,  
И в путь, далеко-далеко!

Не хнычу, вгрызаясь  
в землю,  
Над «горькой своей  
судьбой».  
Я просто ее приемлю,  
Как родинку над губой.

Адрес: Якуниной Светланы, 349026 г. Воронеж, ул. Брянская, д. 3, кв. 14.  
e-mail: Svetline@mail.ru

# **Возродимся только так**

Уже год читаю вестник.  
Для меня он стал спасательным кругом среди жизненных трудностей.  
Мне всего 25 лет.

Жалко, что пока мало молодых пишут в «ЗОЖ». Впрочем, я обожаю стариков, с жизненным опытом и чертами характера. Потому и пишу, чтобы передать им благодарность и привет. У меня двое маленьких детей-погодков, счастливая, дружная и здоровая семья. Рецепты для оздоровления черпаю из копилки «ЗОЖ». Рвется душа из города, уберечь хочется детей от всякого негатива. Вот и родилось такое стихотворение:

Мой домик мне в глаза  
глядит  
И отпускать меня не хочет.

Сто километров впереди,  
И грусть, и суета, и кошки.  
Я запрокину вверх глаза -  
Сосновый бор  
дохнет прохладой.  
Нет, в пыльный город  
никогда  
Мне б уезжать уже  
не надо.  
И что домашний  
мне уют?  
И что достаток  
и прибыток?  
Я жить хочу,  
работать тут,  
И будет злое все забыто.  
И будут дети босиком  
По чистой непрямой  
травке  
Бежать играючи, бегом,  
Забыв  
автобусные давки.  
Мы возрадимся  
только так –  
Поближе к  
матушке-природе.  
В сале, на даче,  
в огороде,  
В труде, в терпении,  
в свободе,  
С молитвой к Богу  
на устах.

Адрес: Востриковой Анне, 443022 г. Самара, ул. 22-го Партсъезда, д. 8, кв. 95.

# **«КАРАСЯТНИК»**

Лесника Пахомыча мы нашли возле небольшого озера, затерявшегося в густой траве. Похожий на водного, он не спеша орудовал сачком в мутной воде. На берегу в колеске мотоцикла стояли две молотные флаги, прикрытые мешковиной. Здравствуем.

– Ловлю вот в мутной водичке плотвицу для благополучных водремов, – смеется лесник.

Пахомычу до всего есть дело. Любит он спасать мальков, зверят и птиц, деревья и редкие цветы. Подъезжая к озеру, мы заметили у муравейника на лесной дорожке фанерный щит с корявыми печатными буквами: «Внимание! Муравейники!» Это Пахомыч предупредил о живой преграде, которую нужно объехать. В лесу у него всегда чистота и порядок. Рыболовы ласково прозвали Пахомыча «Карасятником». Не обижается.

Заработал мотор мотоцикла. Мальки уехали из лесного озера в речку, в чистую воду. Вез их добрый человек, придорожник Пахомыч.

Адрес: Стороженко В.П., 403601 Волгоградская обл., р.п. Рудня, ул. Толстого, д. 77.

# **ЖИЗНЬ, КАК БЫСТРОТЕЧНАЯ РЕКА**

Жизнь несется год за годом –  
быстротечная река,  
И видны еще в тумане оба берега. Пока.  
Берег тот, где я отчалил,  
где остался отчий дом,  
Там, где детские печали разрывались  
с трудом,  
Где девчонка в платье легком  
с длинной русою косой, -  
Край непуганых желаний, и далекий,  
и родной.  
Там светило ярче солнце,  
там белее облака,  
Там и выше было небо, и прозрачнее  
река,

А по солнечным тропинкам средь  
некошенных лугов  
Ручейком бежало детство и не знало  
берегов.  
Берег тот все дальше, дальше,  
и за дымкой прошлых лет  
Я с усилием различаю твой неясный  
силуэт.  
И несет меня течение, жизни  
быстрая вода,  
То подхватит на мгновение, то  
отбросит на года.  
Сколько отмелей и мелей,  
и причалов впереди,

Что-то сделать мы сумели,  
что-то вовсе не смогли.  
Сколько, сколько еще надо,  
чтоб, причалив в нужный срок,  
С легким сердцем и душою на реку  
смотреть я смог,  
Наконец, огладить взглядом  
оба берега твои,  
Обернуть печали в радость  
И – уйти за край земли.

Адрес: Рябинину С.В., 152065 Ярославская обл., Даниловский р-н, п/о Манжаково, д. Телицкого.



## Ультразвуковое устройство «УЛЬТРАТОН MC-2000»

Новый взгляд на стирку белья в 21-м веке

**Вы отдыхаете – «Ультратон» работает за Вас**

Перечислим лишь некоторые преимущества стирки «Ультратоном».

Стирка с «УЛЬТРАТОНОМ» это легкий, бесшумный, не занимающий времени и места процесс, превращающий стирку в удовольствие.

«УЛЬТРАТОНУ» можно доверить самое нежное и «деликатное» белье. В процессе стирки оно не скручивается, не деформируется, не изнашивается, не теряет вид и форму. Это позволяет значительно увеличить срок службы Ваших любимых вещей.

«УЛЬТРАТОН» – это экономичная стирка. Он потребляет энергии меньше, чем обычная электрическая лампочка освещения, так как мощность его всего не более 20 Вт в час. Гарантия на «Ультратон» – 2 года с даты приобретения.

«УЛЬТРАТОН» легко взять с собой на дачу, в командировку, а дальние поездки и на отдых. Вес не более 300 г. Компактность устройства делает его незаменимым помощником для Вас.

«УЛЬТРАТОН» прост и совершенно безопасен в использовании. Сетевой блок питания снижает напряжение на диск-излучателе до безопасного для человека. С ним легко могут справиться и пожилые люди, и подростки.

«УЛЬТРАТОН» – запатентован и сертифицирован. Потребляет мало энергии. Сертификат Рос теста подтверждает полную электробезопасность.

Процесс стирки происходит без Вашего участия. Стирка с «УЛЬТРАТОНОМ» происходит при помощи ультразвуковых колебаний, которые в мыльном

растворе образуют микроскопические пузырьки с высоким давлением внутри. Пузырьки проникают между волокнами ткани, при соприкосновении с ними происходят микровзрывы, что позволяет удалить частицы грязи не только с поверхности, но и очистить внутреннюю структуру ткани.

Устройство для стирки «Ультратон» выполнено в виде неразборного диска-излучателя, который передает ультразвуковые колебания в окружающую среду. Диск соединен электрическим шнуром с блоком питания.

Стирать можно любые вещи и в любой емкости: тазу, ведре, раковине. Емкость может быть пластмассовой, эмалированной и т.д. Оптимальный режим стирки – 10 литров воды, 1 кг сухого белья, стирка в течение 40 минут. Дня стирки подойдет лю-

бой, а т.ч. и недорогой, стиральный порошок, при необходимости можно использовать и отбеливатель. В мыльный раствор погружается белье, подготовленное для стирки. Предварительно отсортируйте белье по цвету и степени загрязнения. Среди белья нужно расположить диск-излучатель и аставить в розетку блок питания. Во время стирки рекомендуется время от времени помешивать белье для лучшего смывания отделившейся грязи. После окончания стирки остается только прополоскать белье. При такой стирке отсутствует механическое трение и перемешивание ткани. Поэтому «Ультратону» можно смело доверять стирку шелкового и кружевного белья, трикотажных вещей, мужских рубашек. При этом они не потеряют свой вид и форму.

**Приведем выдержки из писем счастливых обладателей ультразвуковой стиральной машинки «Ультратон».**

✉ «Добрый день! В декабре 2003 г. купил у Вас ультразвуковую стиральную машинку «Ультратон». Производитель – известная питерская фирма «Невотон». Дело в том, что у меня работа, связанная с постоянными длительными командировками, и поэтому в дороге приходится часто стирать личные вещи. До этого я все стирал вручную. Случайно попала газета с отзывами читателей, которые пользуются и положительно отзываются о машинке «Ультратон». С тех пор я не расстаюсь с чудом 21-го века. Во все поездки она со мной, так как занимает мало места, стирает отлично и придает мне отличное настроение. Пришлите мне еще одну машинку, для моего коллеги, который так же, как я, проводит много времени в дороге».

**Константин, 41 год, г. Хабаровск.**

✉ В отдел «Бытовых товаров».

«Ужасно не люблю стирать. Это отнимает много сил и времени. Портит мой внешний вид. Дома нет вопросов, есть современная стиральная машина, но сейчас лето и мы живем на даче. Поэтому постоянно приходится стирать много вещей на всю семью. Вот совсем недавно у соседки по даче увидела Вашу машинку. Взяла попробовать и удивилась удивительному результату. Все пятна, грязь отстилались без малейшего уси-

лия. Узнала, где она ее приобрела, и заказываю себе. Спасибо. Жду с нетерпением, когда получу от Вас это чудо».

**Лена X. 31 год, мать 2 детей.**

✉ «Здравствуйте. Хочу поблагодарить Вас, как и обещала, за высланную стиральную машинку «Ультратон». Стирать ею большое удовольствие, тем более, если это дорогие вещи. Раньше после неоднократных стирок вещи застирывались и теряли внешний вид. Ручная стирка отнимает драгоценное время. При использовании стиральной машинки «Ультратон» вещи стали дольше носиться, меньше застирываться, не закатываются, не растягиваются, нежная ткань не расползается. Жалко, что ее не было у меня раньше. Она сэкономила бы мне много сил, нервов и потерянного времени. Еще раз большое спасибо».

**Катя Ворошилова, г. Москва.**

✉ «Уважаемые господа. Хочу выразить вам свои слова благодарности. У меня есть наша стиральная машинка-автомат для большого объема белья. Живу я одна и вещей у меня стирать немного. Не каждый раз включаю машинку, вот и приходилось стирать вручную. Да и вот руки с годами стали болеть. Дочка на день моего 60-летия подарила

стиральную машинку «Ультратон». Показала, как стирать. Оказалось, что не сложно. Теперь только и стираю ею. Хочу попросить прислать мне еще одну стиральную машинку «Ультратон» для старшей внучки. Она у меня учится в институте и живет одна. Доброго Вам здоровья и низкий поклон».

**Иванова М. К., Краснодарский кр.**

Приобрести машинку можно по почте наложенным платежом. Вы пишете заявку и отправляете ее по адресу: 302038 г. Орел-38, а/я 7 (3). В заявке обязательно укажите почтовый индекс и свой адрес, разборчиво (желательно печатными буквами), полностью Ф.И.О., а также количество приборов и подписи. Оплата производится при получении на почте. Стоимость машинки «Ультратон» 1498 руб. + 6% почтовые расходы. Получить подробную информацию, а также заказать его можно по телефону: 8 (0862) 36-90-35 или 8 (0862) 49-50-77 с 9 до 17 часов, кроме выходных и праздничных дней. Сделавших заказ до 15 октября ждет приятный подарок в бандероли. Чтобы защитить себя от подделки и напрасной траты денег, Мы РЕКОМЕНДУЕМ ПРИОБРЕТАТЬ У НАС.

Сертификат соответствия  
№ РОСС RU.МЕ 95.802461

«Моя мама 4 месяца назад перенесла инсульт. После лечения в больнице движения в руке и ноге восстанавливались не полностью. Мне пришлось взять длительный отпуск и находиться рядом с мамой; приглашать домой врачей и массажиста. От знакомой я узнала о восстановительной программе после инсульта «Молодильное яблоко», где для пациентов создается атмосфера домашнего уюта, где каждый окружен вниманием и заботой персонала. Благодаря высокому профессионализму врачей мама стала значительно лучше ходить, заметно повысилась ее жизненная активность, улучшилось настроение. Хотелось выразить благодарность всему коллективу этой замечательной программы».

Харитонов娜 Наталья Федоровна, г. Москва.  
Тел.: (095) 730-1472, 730-14-73.

Молодильное яблоко

ТД №0000018 per. №77-00-00018 от 11.02.2002г.

## ЭСРВ - ХОРОШО ДЛЯ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА

«В 61 год все, в 64 - ничего. Два года то только не пил: имлопо, простомол, красный корень, тектеск форте, хотел купить ЭСРВ-01, но уролог сказал, что этот оппорто только для молодых», Берсенева А.И., г. Миусинск

У 9 из 10 мужчин эта проблема возникает в конце четверки из заборов, геморроя, простатита, аденомы. Простату не вычлещи, не избавишься от запоров. У женщин то же самое, только названия органов и болезней немного другие. А что уролог неправ, судите сами: «Из 14 процедур ЭСРВ-01 избавил меня от запоров и геморроя, перестало беспокоить простомол. Жено приняло 10 процедур и тоже - огромные улучшения». Колесник Н.А., инвазив 808, г. Кировск.

Цена электростимулятора ЭСРВ-01 - 960 руб. Адрес: 124460 Москва, а/я 55, Кирлена, а.я. Тел.: (095) 534-0059, 536-9418, 535-0817, 535-9393. Сертификат, гарантия.

Лицензия №64/2002-0663-0678

## «ЗВЕЗДА ОЧАНКА» - ЧТОБЫ УВИДЕТЬ СИЯНИЕ ЗВЕЗД

Тонюшка шел шестой годок, когда после тяжелой простуды и осложнения она потеряла зрение. Веселая и жизнерадостная девочка стало похоже на замороженного воробушка. Мне ей страшно, как в зрытом поезде. И только во сне она улыбалась, «я вижу звездные глазки». Это цветочки токие, они разговаривают со звездочкой! - радовался она маме, не видя ее сле. Только во сне девочка видела свое. Тонюшку и вычлещило это слово, которую собирают в звездные ночи. Теперь девочка тоже спит под звезды, и они с ней разговаривают...

Как помогает «глазная трава» - очанка лекарственная, знают травники. И офтальмологи признают очанку прекрасным средством для лечения болезней глаз, и назначают препараты с очанкой при дегенеративно-дистрофических процессах оболочек глаза, катаракте, для повышения остроты зрения и... даже при аллергических реакциях со стороны слизистой глазного яблока.

Натуральное средство «Звездная очанка» реально способно затормозить процесс потери зрения, прийти на помощь всем, для кого меркнет свет. Не просто трава очанки, а ее экстракт, в десятки раз превышающий силу лекарственного настоя, усиленный витаминами и микроэлементами, поддерживающий созревание катаракты, улучшает питание и приостанавливает помутнение хрусталика. Только такой комплекс оказывает положительное действие при ослаблении зрения, глаукоме, успешно справляется с конъюнктивитами и блефаритами.

«Звездная очанка» - чтобы увидеть сияние звезд!

Спрашивайте в аптеках!

Почтовая рассылка завода-изготовителя: цена 1 упаковки (30 капс.) - 95 руб. При заказе 5 упаковок - СКИДКА! Заявки по адресу: 659332 г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар».

Тел.: В-800-200-52-52 (звонок бесплатный);

www.evalar.ru

«ЗВАЛАРА» - здоровые дар!

ru 77299.11.918.6.000027.00.01

© За содержание рекламы редакция ответственности не несет.

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ  
Заместитель главного редактора Ирина КОЧЕТКОВА

Автоматический выпуск Анатолий ЮСИН

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».

Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.

Регистрационный № РИ 77124-02 от 15.04.02.

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2004

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.

При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» - вестник «ЗОЖ» обязательна.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.

Р - печатается на прикладных рекламных.

Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

## Спрашивали? - Отвечаем!

• Чем отличается СПЛАТ от других витаминов или добавок? Тем, что СПЛАТ - это одно уникальное растение - микроводоросль Спирулина Платенсис, признанная самым полезным растением на Земле, и обладающая оптимальным, сбалансированным составом, а не комплекс отдельных, зачастую несовместимых компонентов;

• Содержит ли СПЛАТ достаточно витаминов и микроэлементов? Да, самое полезное растение на Земле содержит все необходимые витамины и минералы, причем, в легкоусвояемой форме. При этом, это не искусственные компоненты, а растительные вещества в привычном для организма виде;

• Может ли СПЛАТ применяться при каких-либо заболеваниях и если «да», то при каких? Безусловно. Специально для тех, кто испытывает те или иные проблемы разработаны: «СПЛАТ - ЗРЕНИЕ» - для тех, у кого проблемы со зрением, «СПЛАТ-СЕРДЦЕ» - для нормализации сердечной деятельности, «СПЛАТ-ПИЩЕВАРЕНИЕ» - для улучшения процесса пищеварения, а так же препарат «СПЛАТ + ЙОД» - для нормализации деятельности щитовидной железы. Ну, и конечно, «СПЛАТ-ФИТО» - для укрепления иммунитета и насыщения организма необходимыми витаминами и минералами.

Горячая линия СПЛАТ (095) 430-94-78

## ХРОНИКА ЖИЗНИ БРОШЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

Понедельник. Вечер. Я шла домой, в душе стояли слезы. Плакать в автобусе было стыдно. А слезы, соленные слезы обиды, подступали к горлу и готовы были хлынуть наружу. Прощай, любимый, я и без тебя смогу прожить. Я же сильная, взрослая, я все сумею и смогу, но... без тебя, до чего обидно! Оказывается, ему давно не нравится, как я выгляжу, одеваюсь, оказываюсь, он молчал и терпел. А сам, гад, развлекался с тощими молодыми девочками за моей спиной. «Я отдаю тебе лучшие годы!» - хотелось заорать ему в лицо, но слишком банально, и я сдержалась, молча повернулась к нему спиной и ушла в новую, одиночную свою жизнь.

Вторник. Утро. Отпросилась с работы. Надо взять себя в руки. «Все в твоих руках, все в твоих руках...» - в душе обнадёживала поет Варум. Не буду плакать. Первое. Посмотрю на себя критически, со стороны. Да, подруга, ты определенно растолстела, сидя на бутербродах и тортиках. Пришло время худеть. И что делать? Ленка говорила, что поуходит ей в прошлом году помог какой-то «Гепар»: Буду искать.

Среда. День. В аптеке купила «Гепар». Слава Богу, никакой химии в нем нет. Только травы, целых 25 штук. Травам я доверяю. Оказывается, все беды от «зашлаковки» организма. Если я начну очищать свой несчастный организм, то в мои 38 смогу сбросить годок, помолодею, поуходю, да и вообще верну здоровую.

Суббота. 7.00 утра. Первая процедура очищения организма травяным сбором «Гепар» закончена. Ощущение такое, как будто камень упал с души, а за спиной выросли крылья. «Два килограмма долой» - сказали весы. «Это только начало», - ответила я. Теперь я точно знаю, что все в моих руках и даже я.

Понедельник. Утро. На работе все решили, что я влюбилась. Почему? Пожарошела, глаза-горят, кожа бархатная, походка летящая. И это все благодаря «Гепару» и его травам!

Производитель фитокомплекса «Гепар»: ООО «Компания «Гольфстрим», г. Санкт-Петербург: 393-61-19 http://www.gelfstram.ru

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОДА

Номер отчета: в ООО «ОД «Медиа-Пресса», 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Пролетар», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, А-4216, Вестник-30Х.

Контактные телефоны: редакция и издательство: 215-39-26, 287-02-99, 287-22-38; факс: 215-36-34

Оплатоустраивающий: 287-02-99, 287-22-38

«Здоровый образ жизни» - вестник «ЗОЖ».

Издается с ноября 1992 г.

Официальный тираж: 3 116 358 экз.

Тираж «Медиа-Пресса» 1.580.998 экз.

Заказ № 40216. Подписано и печать: 19.08.2004

Интернет: www.ZOJ.ru E-mail:ZOJ@yandex.ru

ISSN 1812-1713

